

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ И ТРАНЗАКТИВНЫЙ АНАЛИЗ
ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

Направление «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
« ____ » _____ 2018 г.

Исполнитель
Заколюжная Дарья Дмитриевна,
студент группы ПК-1601z

Научный руководитель:
Легостаева Екатерина Сергеевна,
кандидат психологических наук,
доцент

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ	
АНАЛИЗА ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ.....	7
1.1 Понятие и типы жизненного сценария.	7
1.1.1 Происхождение сценария.....	11
1.1.2. Типы жизненных сценариев	13
1.1.3 Сценарий в жизни взрослого человека	18
1.2 Метод сказкотерапии и его возможности для анализа жизненных сценариев.....	20
1.3 Трансактный анализ и его возможности в коррекции жизненных сценариев.....	30
1.4 Психологические особенности и жизненные задачи в молодом возрасте	36
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИ ПОМОЩИ СКАЗКОТЕРАПИИ И ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА	40
2.1 Описные выборки и методов исследования	40
2.2 Разработка программа коррекции жизненных сценариев с опорой на трансактный анализ и сказкотерапию.....	45
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	67
Приложение А	71
Приложение Б.....	73
Приложение С.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы исследовательской работы.

Повседневное поведение человека определяется его рассудком и установками, полученными в прошлом, а свое будущее он может только планировать.

В соответствии со своими жизненными сценариями люди поступают тем, или иным образом, определяя свое существование.

Проблема изучения и возможности управления собственной судьбой всегда волновала человечество. Судьбу боялись, ее пытались умиловить или избежать.

Сегодня выявление и коррекция жизненного сценария, определяющего поведение и судьбу человека, являются актуальными. Это обусловлено изменением культуры в целом, изменением социальных ролей, различными семейными проблемами, повышенным уровнем стресса и снизившимся уровнем здоровья.

Научная проблема и степень ее разработанности.

Вопрос о том, как прошлое присутствует в нашем настоящем, не мог не заинтересовать и психологов.

3. Фрейд в работе "Тотем и табу» писал: «...чувство как бы передаётся от поколения к поколению в привязке к той или иной ошибке, которую люди больше всего не держат в сознании и о той которой вспоминают меньше всего...». Согласно Юнгу, «коллективное бессознательное», передаваемое в обществе от поколения к поколению, аккумулирует человеческий опыт. [50]

В 1960-1970-ых годов вышло большое количество работ, посвящённых изучению проблемы трансгенерационной передачи. Ф. Дольто, Н. Абрахам, а также И. Бошормени-Надь обнаружили сложную проблему как не разрешенные конфликты, тайны, "невысказанное", преждевременные смерти, выбор профессии и т.д. передаются из поколения в поколение. Источники повторений не осознаются и даже не рационализируются. [57]

В психологии этой проблемой занимались и занимаются многие ученые: психологическая концепция жизненного пути (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, М.Р. Гинзбург, Е.Б. Старовойтенко и др.), транзактный анализ (Э. Берн), школа повторного принятия решения (Боб и Мэри Гулдинг), психология судьбы (Л. Зонди), теория семейных систем (М.Боуэн). [1,3,17]

Несмотря на значительное количество исследований, до сих пор нет единого мнения, о том, что влияет на проявление эмоциональности у разных людей, что определяет выбор человека в той или иной ситуации и от чего это зависит.

Цель исследования.

Обосновать возможности психологического консультирования, ориентированного на транзактный анализ и сказкотерапевтический подход для анализа жизненного сценария современной молодежи.

Задачи исследования:

1. Анализ психологической литературы по вопросам жизненного сценария, сказкотерапии и молодого возраста
2. Подбор методик исследования, позволяющих проанализировать жизненные сценарии испытуемых.
3. Разработка программы на основе сказкотерапевтического подхода и транзактного анализа коррекции жизненных сценариев
4. Анализ и интерпретация результатов.

Объект исследования.

Жизненный сценарий личности.

Предмет исследования.

Влияние сказкотерапии и транзактного анализа на жизненный сценарий личности в молодом возрасте.

Эмпирическая база исследования

Молодые люди обоего пола в возрасте от 20-40 лет.

Гипотеза исследования сказкотерапия и транзактный анализ являются эффективными методами диагностики и коррекции жизненных сценариев личности в молодом возрасте

Теоретико-методологическая основа исследования.

В основу работы положены исследования ученых:

- Сценарный анализ Эрика Берна;
- Транзактный анализ — восточная версия В.В Макарова, опросник уровня фиксированной эмоциональной установки человека;
- Метод сказкотерапии, методика «Любимая сказка», направленная на изучение жизненного сценария;
- Метод сказкотерапии, методика «Сказка о моей жизни», направленная на изучение жизненного сценария.

Этапы исследования.

Проанализировать теоретические подходы к исследованию жизненного сценария в психологии.

Опираясь на теории и методики, выявить проекции жизненных сценариев в экспериментальной группе.

Разработать и реализовать программу коррекции жизненных сценариев для лиц молодого возраста, с применением техник транзактного анализа и сказкотерапии.

Научная новизна работы.

Научная достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечена его теоретико-методологической основой, комплексностью выбора методик исследования, адекватных природе изучаемого явления и задачам исследования, проверкой на практике, а так же применением метода качественного анализа обработки полученных результатов исследования.

Теоретическая и практическая значимость исследования.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в деятельности психологов - консультантов с целью разработки тренинговых занятий по выявлению и коррекции жизненного сценария.

Теоретический и эмпирический материал данной работы может быть использован при разработке рабочей программы по выявлению жизненного сценария на основе метода сказкотерапии.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ АНАЛИЗА ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ

1.1 Понятие и типы жизненного сценария.

Человеческая жизнь всегда складывается по-разному. Почему? Кто решает, кому судьба будет благоволить, а кого будет нещадно бить на протяжении всей жизни? В народе часто повторяют такую пословицу: «Не родись красивым, а родись счастливым». Но никто не говорит, что делать тем, кто не чувствует себя счастливым. Смириться? Или вопреки всему – бороться за себя и за свое счастье? Откуда вообще взялось разделение на везучих и на невезучих, победителей и неудачников? Рождаются ли люди с подобным свойством или оно у них приобретается на протяжении жизни? И если оно приобретенное, то возможно ли предпринять хоть что-то, чтобы избавить человека от тяжкого ярма неудач?

В разные времена это «свойство» имело свое название: «судьба», «рок», «планида», «фатум», «карма». Веками люди пытались разобраться в чем состоит их предназначение, предугадать основные этапы жизненного пути. Они приходили к разным выводам: от оптимистического «человек — кузнец своего счастья» до пессимистического «от судьбы не убежишь».

Теория сценария была разработана Эриком Берном в 1960-х годах, а усовершенствовал ее Клод Штайнер. Позднее, многие ученые заинтересовались этой теорией и развивали дальше ее исходные идеи.

Со временем концепция сценария начала приобретать все более важное значение в теории транзактного анализа. Сейчас она является его центральной идеей, наряду с моделью личности, основанной на состояниях Я [30]. «Неосознаваемый план жизни» - так определил жизненный сценарий Э. Берн в своей работе «Принципы группового лечения». Позднее, в другой своей работе, «Что вы делаете после того, как сказали «привет»», он дал ему более полное определение: «План жизни, который составляется в детстве,

подкрепляется родителями, оправдывается последующими событиями и завершается так, как было предопределено с самого начала».

Для более глубокого понимания того, что же из себя представляет сценарий, нужно подробно рассмотреть, из чего складываются приведенные выше определения.

«Сценарий – это план жизни».

Детские впечатления имеют большое влияние и часто отражаются на жизни взрослых людей. Такая мысль занимает центральное место не только в ТА, но и во многих других направлениях психологии. Однако в теории сценария ТА есть одна отличительная особенность: здесь указывается, что ребенок не просто составляет общие представления о мире, а создает определенный план своей жизни. [30]

В соответствии с данной теорией, подобный план составляется в форме некой театральной постановки с ясно обозначенными началом, серединой и концом. Другая отличительная особенность теории сценария – это утверждение, согласно которому план жизни "завершается так, как было решено с самого начала". Когда ребенок пишет сценарий своей жизни, он также пишет и концовку для него. Начиная с вводной сцены и продолжая дальше, все остальные части сюжета планируются таким образом, чтоб привести к этой заключительной финальной сцене.

«Развязка сценария» - так называется заключительная сцена в рамках теории сценария. В ней также утверждается, что уже во взрослом возрасте, когда мы разыгрываем данный сценарий, мы бессознательно выбираем именно те формы поведения, которые приближают нас уже к заранее продуманной развязке.

По Э. Берну, сценарий – это «план жизни, который составляется в детстве». Иными словами, именно ребенок решает, каким будет план его жизни. Поэтому он обусловлен не только такими внешними факторами, как

влияние родителей или окружающей среды. Сценарий является результатом решения – к такому выводу приходят в рамках теории ТА. [3]

Из этого следует вывод, что дети, даже воспитываясь в одних и тех же условиях, могут принять совершенно разные решения относительно своих планов жизни. В своей теории Берн приводит такой пример: мать говорила двум своим детям – братьям – что они оба «закончат в психушке». Однако впоследствии один из них стал психиатром, а другой, можно сказать, действительно «закончил в психушке», т.к. стал стационарным пациентом психиатрической лечебницы.

Значение термина «решение», которое приводится в толковом словаре и то, которое используется в теории сценария различаются. В отличие от взрослых, которые часто тщательно обдумывают свои решения перед их принятием, самые ранние решения ребенка обусловлены чувствами, а не мышлением. Они принимаются им еще до того, как он начинает говорить. Подходы к проверке соответствия решений действительности также различаются у ребенка и взрослого.

Родители оказывают значительное влияние на ребенка, хотя они и не могут заставить его принять те или иные решения касательно его сценария. С первых же дней жизни ребенка родители адресуют ему какие-то послания, на основе которых он делает определенные умозаключения о самом себе, других людях и мире в целом. Эти сценарные послания могут быть вербальными и невербальными. В итоге они образуют ту содержательную структуру, в ответ на которую ребенок принимает главные решения по поводу своего сценария.

К сожалению, когда мы вырастаем, воспоминания о раннем детстве приоткрываются нам лишь во снах и фантазиях. Если мы не приложим достаточно усилий к выявлению и анализу своего сценария, мы вероятнее всего так и не узнаем о решениях, принятых нами в раннем детстве.

И это несмотря на то, что мы можем бессознательно осуществлять их в своем поведении.

Переопределение действительности с целью "оправдания" сценария. Когда Берн писал о том, что сценарий "оправдывается последующими событиями", слово "оправдывается" ему следовало бы заключить в кавычки.

Нередко нам приходится истолковывать действительность в рамках нашего собственного мировосприятия так, чтобы она оправдывала в наших глазах верность принятых нами сценарных решений. Мы поступаем так потому, что любая угроза нашему сценарному представлению о мире может восприниматься нами в состоянии Ребенка как угроза удовлетворению наших потребностей, а то и как угроза нашему существованию.

1.1.1 Происхождение сценария

Зачем мы принимаем в младенчестве такие всеобъемлющие решения о самих себе, других людях и мире в целом? Чему они служат? Ответ заключается в двух ключевых особенностях формирования сценария.

- Сценарные решения представляют собой наилучшую для данного младенца стратегию выживания в мире, который зачастую кажется ему враждебным и даже угрожающим для жизни.
- Сценарные решения принимаются на основе младенческих эмоций и младенческой проверки их на соответствие действительности.

В аналитической психотерапии есть такое понятие: жизненный сценарий (скрипт). Сценарий — это как бы план, набросок будущей жизни. Сценарий “записывается» в подсознании ребенка в возрасте от трех до восьми лет. Высказывания родителей об окружающих, о себе, о ребенке, их жизненный пример, личные решения самого маленького человека — все это определяет основное содержание сценария. [3,30]

Именно в детстве определяется, будет ли впоследствии человек чувствовать себя неудачником или победителем, сможет ли он бороться за себя, доверять людям и заботиться о близких. Определяется отношение к противоположному полу, основное направление будущей профессиональной деятельности, уровень притязаний. Важно подчеркнуть, что сценарий не наследуется генетически. Каждый человек в принципе способен стать Победителем.

Из поколения в поколение передаются лишь образцы поведения, которые можно изменить. Однако самому человеку, независимо от уровня его интеллекта и волевых качеств, сделать это зачастую бывает весьма сложно, ибо реализация сценария осуществляется на подсознательном уровне, как бы случайно, и лишь впоследствии человек обнаруживает, что

его отношение к работе, к болезням и трудностям, выбор брачного партнера во многом напоминают таковые у его родителей.

Иногда ребенок, не желая принимать родительские образцы поведения, как бы переворачивает семейный сценарий на 180 градусов, становясь полной противоположностью своего отца (матери). (Например, сын алкоголика принимает решение всю жизнь не брать в рот ни капли спиртного.)

Но «перевернуть» сценарий не означает освободиться от него. При этом человек точно знает, как не надо поступать, но как надо — ему неизвестно, ибо в ближайшем окружении не было соответствующих образцов.

Вместо родительских проблем он получает целый «букет» своих собственных, которые при ближайшем рассмотрении оказываются зеркальным отражением родительских. (Например, недостаток самоконтроля у отца-алкоголика оборачивается чрезмерным самоконтролем, неспособностью расслабиться у его сына-трезвенника.)

Кроме «плохих» существуют и «хорошие» сценарии, но в любом случае сценарная программа, довольно жестко определяя мысли, чувства и поведение человека, препятствует полной самореализации, оставляя многие способности невостребованными, а возможности — неосуществленными.

Клиническая психология и психотерапия в широком смысле этого слова помогает человеку осознать свой сценарий, частично изменить или избавиться от него.

1.1.2. Типы жизненных сценариев

Существуют несколько типов жизненного сценария — это:

- Победители достигают поставленной цели в намеченное время. В жизни им многое удается осуществить, и часто окружающим кажется, что удастся им это необычайно легко, что «просто везет». Разумеется, и у Победителей бывают неудачи и трудности, но даже поражения становятся у них фундаментом будущих побед.

При этом Победители живут в ладу с собой и окружающими людьми. Они любят жизнь и умеют наслаждаться ею. [3,8,30]

Победители, как правило, открыты для общения, искренни и способны свободно выражать свои чувства. Большинство из них были желанными детьми и имели любящих родителей, которые не слишком ограничивали их свободу, позволяя развиваться и познавать новое. В детстве маленькие победители часто слышали: «Ты хороший (умный, красивый)», «я люблю тебя», «У тебя получится». Родители дали им самое драгоценное наследство: разрешение вовремя вырасти и быть счастливыми и успешными.

Победителем можно назвать человека, который решил в своей жизни достичь определенной цели и, в конечном счете, добился своего. Этот договор, или притязание, может состоять, например, в том, чтобы стать миллионером или чемпионом в спортивном беге на ту или иную дистанцию или стать доктором философии.

Если он добился поставленной цели, то он — победитель. Если же он увяз в долгах, или получил какую-то серьезную физическую травму, или провалил экзамен на первом курсе, то этот человек явный неудачник. Если же он положил в банк сравнительно небольшую сумму денег, или пробежал дистанцию за весьма скромное время, или ушел в промышленную фирму со званием магистра, то он, по крайней мере, непобедитель. Здесь очень важно то, какие цели человек формулирует для себя сам.

И хотя в основе их — Родительское программирование, но окончательное решение принимает его Взрослый. Заметьте, человек, поставивший своей целью пробежать, например, стометровку за десять секунд, и сделавший это, — победитель, а тот, кто хотел добиться, например, результата — 9,5, а пробежал за 9,6 секунды — этот непобедитель. С точки зрения краткосрочных программ, победителем мы смогли бы считать того человека, кто мечтал и стал капитаном команды или кто смело назначил свидание «королеве» конкурса красоты. А непобедитель — это тот человек, который так и не дотянулся до приличного результата в спорте или завел интрижку только с одной из участниц конкурса красоты. А неудачник даже не войдет в спортивную команду и не сумеет договориться о свидании ни с одной из красавиц.

Часто родители Победителей сами являются Победителями.

- **Непобедители** Основная масса населения относится именно к этой группе. Непобедителям удастся сделать часть того, что они запланировали. Например, ребенок, в детстве мечтавший стать новым Дарвином, преподает биологию в школе. (Заметим, если этот самый ребенок с детства хотел стать учителем в школе, он является Победителем; дело здесь не в уровне притязаний, а в соотношении желаемого и реального). [3,8,30]

Порой Непобедителю удастся осуществить намеченное, но не так быстро, как хотелось бы. Однако Непобедители умеют быстро утешаться. Они далеко не всегда ощущают себя счастливыми, любимыми и успешными, но и в их жизни бывают светлые, радостные минуты. «Ты как все», «У людей и этого нет», «Лучше синица в руке, чем журавль в небе», — повторяли им родители, когда Непобедители были маленькими.

- **Неудачники** В жизни это — вечные аутсайдеры. Даже при самых благоприятных внешних обстоятельствах они зачастую ухитряются проиграть, заболеть, вылететь с работы, спиться и т. д. При этом неудачи

воспринимаются ими не как досадная случайность, а как нечто неизбежно-привычное. «Опять я за старое», «Нет в жизни счастья», — говорят себе Неудачники, напиваясь «с горя». [3,8,30]

Даже если Неудачник добивается успеха, этот успех не делает его счастливым. «Ты все равно никуда не годишься», — звучит в его голове родительский голос. Мучительный душевный разлад, тоска, проблемы в отношениях с людьми — частые спутники Неудачников. В детстве их слишком мало любили. Возможно, родители вообще не хотели заводить ребенка, и от будущего Неудачника пытались избавиться, возможно, ребенка не планировалось иметь именно сейчас или он родился не таким, как ожидалось... возможно, его рождение помешало осуществлению заветных родительских желаний...

Тяжкое бремя нелюбви с самого раннего возраста ложится на плечи Неудачника. Плохо, когда ребенка необоснованно бранят или бьют, но еще хуже, когда его самого и его интересы игнорируют. «Ты тупица», «Ничего не можешь сделать как следует», «И зачем я тебя родила?» — говорят ему родители, порой, совершенно не задумываясь о последствиях сказанного. Бывает, что родитель-Неудачник передает сыну или дочери свой собственный сценарий: «Женская доля горька», «Ты будешь таким же несчастным, как твой отец».

Типичный, классический пример неудачника — человек, страдающий от болезней и прочих неприятностей безо всяких на то серьезных причин. Если же серьезная причина имеется, то этот человек ощущает «успех» в качестве мученика. Иногда это бывает лучшим способом победить, проигрывая. Победитель знает, что ему делать в случае проигрыша, но не говорит об этом. А неудачник не знает, как быть, если придет неудача, но постоянно рассуждает, что он сделает в случае выигрыша. Так что достаточно послушать несколько минут подобный разговор, чтобы понять,

кто из собеседников — победитель, кто — неудачник. Особенно это выявляется в семейном споре и в психотерапевтической группе.

Наверное, можно считать одним из основных правил такое: в сценарии победителя выигрыш предопределяется заботливым Родителем через антисценарные лозунги.

Непобедитель получает свой выигрыш от строгого Родителя посредством предписаний. Неудачника же приводит на тропу расплаты провокации сумасшедшего Ребенка его родителей, предписания, соблазняющие собственного саморазрушительного «демона» человека.

Надо сказать, что сценарий не является чем-то застывшим, раз и навсегда определенным. Сценарий — это черновик судьбы, на протяжении жизни он неоднократно уточняется и дополняется. Основные положения определяются еще в дошкольном возрасте и, как было сказано, наибольшее влияние на него имеют внутрисемейные отношения. В подростковый период сценарий корректируется с учетом отношений человека с близким социальным окружением (школа, друзья, родственники).

Определяется, какими способами будет человек реализовать свои ранние решения, позднее уточняются отношения с противоположным полом, с собственными детьми; в возрасте между 50-ю и 60-ю годами определяется предполагаемая продолжительность жизни, приблизительно в 30-35 и в 55-60 лет подводятся промежуточные итоги. Сценарием предписывается степень реализации личностного потенциала.

Итог жизни определяется не только имеющимся потенциалом личности (способности и возможности человека), но и степенью его реализации (совершенные поступки, достигнутые успехи). Победитель оптимальным образом использует даже скромный потенциал; неудачник ухитряется потерпеть крах даже при очень богатом личностном потенциале.

Именно потому, что сценарий имеет динамично меняющееся содержание, он доступен сознательной корректировке. Изменить свой

сценарий может только носитель этого сценария. Но, как правило, только с помощью врача-психотерапевта или клинического психолога (без их участия сценарий попросту не будет осознан).

Психотерапия и психология помогают Неудачнику превратиться в Непобедителя, а Непобедителю стать Победителем. Поэтому на свете существует не так уж много людей, которые совершенно не нуждаются в психотерапии.

1.1.3 Сценарий в жизни взрослого человека

Во взрослом возрасте, мы иногда воспроизводим избранные нами в младенчестве стратегии поведения. В этих случаях мы откликаемся на происходящее здесь и сейчас так, как если бы это был мир, нарисованный нами в наших детских решениях. Когда мы ведем себя, таким образом, говорится, что мы включились в сценарий, действуем по сценарию.

Об этом говорится также, что мы воспроизводим сценарное поведение или сценарные чувства.

Почему мы так поступаем? Почему продолжаем придерживаться детских решений в нашей взрослой жизни? Главная причина состоит в том, что мы все еще надеемся решить фундаментальный вопрос, который не решили в младенчестве: как добиться безусловной любви и внимания.

Поэтому, будучи взрослыми, мы нередко реагируем так, словно остаемся малыми детьми. Как и многие другие терапевтические школы, ТА считает этот факт источником большинства жизненных проблем.

Когда мы действуем по сценарию, то обычно не сознаем, что воспроизводим свои детские стратегии. Мы можем развивать такое осознание, пытаясь понять свой сценарий и выявить свои ранние решения.

В какой именно момент человек включится в сценарий, точно предсказать нельзя. Однако имеются два фактора, наличие которых повышает такую вероятность:

- Когда ситуация здесь и сейчас воспринимается как стрессовая.
- Когда имеется некоторое сходство между ситуацией здесь и сейчас и стрессовой ситуацией в детстве.

Эти фактора подкрепляют друг друга. Почему концепция жизненного сценария играет такую важную роль в теории ТА?

Она служит средством, позволяющим нам понять, почему люди ведут себя так, а не иначе.

Такое понимание особенно необходимо в случаях, когда мы исследуем, по всей видимости, мучительные или саморазрушительные формы поведения.

1.2 Метод сказкотерапии и его возможности для анализа жизненных сценариев

Метод сказкотерапии ориентирован на разные возрастные группы, в этом его преимущество. Это один из самых безопасных способов самопознания, диагностики и коррекции личностных проблем, набирающий популярность в настоящее время.

Специфика лечебного (целебного) эффекта сказкотерапии заключается в легком проникновении в глубины подсознания и преодолении защитных механизмов психики. Сказкотерапия может выступать как самостоятельный метод, а также как техника в рамках других психоконсультационных методов.

Сказка как психотерапевтический метод представляет интерес как для отечественной (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, И. В. Вачков, Е. Лисина, М. Осорина, С. Ф. Савченко, В. А. Барабохина, О. Г. Ивановская и др.), так и для зарубежной психологии (Э. Берн, Э. Фромм, Э. Гарднер, Ж. Годэн и др.).

Спектр действия данного метода достаточно широк. Он помогает решить следующие проблемы: неприятие себя, слабоволие, сложности в осмыслении собственной жизни, инфантилизм, проявления агрессии, одиночество, безответственность, формирование иерархии ценностей, отсутствие ответственности, трудности во взаимоотношениях с людьми, которым нужно подчиняться др.

Сила сказки заключается (терапевтическая сила) в совокупности архетипов, составляющих ее содержание, прошедших многовековую эволюцию и суммирующих ментальный опыт предков. В символической форме сказка отражает типичные архетипы, в метафорической форме зафиксировавшие историю человечества. Поэтому наше подсознание легко откликается на язык сказки, пусть и не всегда понятный собственно сознанию.

Другим важным достоинством сказки является то, что она не позволяет клиенту сознательно подменить насущные проблемы, замаскировать их, преувеличить или преуменьшить, исказить. Данную особенность сказкотерапии емко сформулировали Г. Г. Булгакова и Е. С. Иванова . По мнению авторов, «на начальном этапе сказка позволяет наладить контакт и активизировать испытуемого, а также в быстрой и щадящей форме очертить его проблемное поле, выяснить, что на данный момент времени его больше беспокоит. Кроме того, у испытуемых меньше возможности исказить или утаивать информацию, так как сказочная история извлекается из бессознательного и выражается на языке метафор, а не открытым текстом» [21].

Э. Берн обратил внимание на то, что жизненный сценарий отдельного человека может напоминать сюжет какой-либо сказки. В литературе отмечается, что сказка является как способом анализа сценария, так и источником его формирования (в детских возрастах). Задача терапии состоит в выявлении действующего жизненного сценария (диагностическое направление), оценки его на эффективность в дальнейшей перспективе (прогностическое направление), в замене неудачного сценария на более успешный (психокоррекционное направление).

Сценарий жизни закладывается в детстве, главенствующую роль при этом играют родители. Сказки являются далеко не единственным, а одним из многих факторов, влияющих на выбор жизненного пути. Любимой сказкой ребенка может стать любимая сказка родителей; значение имеет интонация, с которой прочитывается сказка, а также отношение взрослых к событиям и их интерпретация. В сказке может содержаться жизненная установка (больше в художественных и реже в народных). Так, сказки «Серая шейка», «Алые паруса» «Спящая красавица» дают установку на пассивное ожидание, а не на преодоление трудностей; «Русалочка» и «Золушка» - жертвоприношение (в частности, мужчине); «Красная шапочка» - программа жертвы (установка на

изнасилование); «Гадкий утенок» - выбор стратегии победителя (в последней сказке закодирована позитивная программа в отличие от предыдущих). Из этого не следует, что сказки читать детям не надо, но нужно их обсуждать на доступном уровне понимания, формируя антистратегии.

Остановимся подробнее на анализе жизненных сценариев, заложенных в сказках. Например, в сказке Ш. Перро «Спящая красавица» главной героине не предоставляется выбор, она является заложницей обстоятельств. Принцесса будет всю жизнь ждать принца и не проснется, пока он ее не поцелует. При этом она обязана выйти замуж за того, кто ее поцелует (возможно, это будет не тот человек, которого она действительно любит). Под поцелуем можно понимать и оказанную помощь, и первые серьезные отношения, и др. Очень похожий сценарий содержится в сказке А. Грина «Алые паруса», согласно которому девушка должна ждать принца на корабле с алыми парусами (хотя, в сущности, цвет паруса в жизни роли не играет, как и многое другое, кроме собственно взаимоотношений). Человек, имеющий подобные жесткие ориентиры, может упустить подлинное счастье. Сказка Д. Мамина-Сибиряка «Серая шейка» так же содержит призыв к длительному терпеливому ожиданию помощи со стороны, в противном случае не имея шанса на спасение.

Другие стратегии жертвоприношения заложены в сказках «Русалочка» (Г. Андерсен) и «Золушка» (существует несколько интерпретаций разных авторов – Ш. Перро, братья Гримм, Дж. Базиле), когда главные героини ради светлого будущего обязательно должны страдать. Кроме этого, в истории про Золушку есть неоправданная установка на счастливый конец, беззаветная уверенность в котором заставляет снова и снова идти на жертвы.

Широко известная сказка о Красной шапочке является европейским народным фольклором, художественно переработанным Ш. Перро и братьями Гримм. История рассказывает о непослушной дочке, не любимой собственной матерью и пославшей ее через лес к бабушке. Девочка нарушила

напутствия матери и заговорила с волком, который позднее съел и ее, и бабушку. Нелюбимый ребенок (Красная шапочка), чувствуя негативное отношение к себе, специально нарушает все запреты тех, кто к ней плохо относится. Соответственно мать, запрещая ей общаться с волком, наоборот подталкивает к этому. Источники сложностей, с которыми столкнется девушка во взрослой жизни, уходят своими корнями в детство, когда происходила закладка взаимоотношений матери и дочери.

Жизненный сценарий сказки Г. Андерсена «Гадкий утенок» является позитивным и воспитывает победителя, однако прошедшего непростой путь. Данное произведение в человеческой жизни имеет несколько воплощений: поиск идентичности, а также сценарий «некрасивой» женщины. В первом случае утенок не является гадким, он является другим. Человек обретает себя, когда находит духовно себе подобных. Во втором случае женщина является привлекательной, но убежденность в обратном, мешает ей быть собой. Смотря на себя (не только внешность, но и характер, ум и т. д.) глазами других (часто матери), гадкие утята мирятся с отрицательным к себе отношением всю жизнь со стороны разных людей. От победителя в этом сценарии то, что человек не обладает приписываемыми ему отрицательными качествами, но постоянно работает над своими недостатками, которые не являются значительными.

Выбор сказки психологом обусловлен проблемой клиента. Так, известная сказка Л. Пантелеева «Две лягушки» подходит как взрослым, так и детям. Она применяется в трагических ситуациях, когда у клиента опускаются руки, он теряет смысл жизни, проблема кажется неразрешимой и ему не по силам. Ориентируясь на пол, можно работать со сказками, где главные герои женщины («Крошечка-Хаврошечка», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Морозко», «Снегурочка», «Аленький цветочек» С. Т. Аксакова, «Госпожа Метелица» братьев Гримм, «Золушка» и «Спящая красавица» Ш. Перро др.) или мужчины («Царевна-Лягушка», «Кот в

сапогах» и «Оловянный солдатик» Г. Х. Андерсена, «Мальчик с пальчик» и др.). Терапевтический потенциал сказок может быть использован при анализе и решении конкретных проблем: «Спящая красавица» - работа с людьми, пережившими кризис; «Мальчик с пальчик» - работа с людьми, которые в детстве были брошены родителями; «Серая шейка» - работа в семьях, в которых есть особенный ребенок. В сказке содержится готовая стратегия, сценарий поведения, отталкиваясь от которого можно вырабатывать свой способ действия, похожий на предлагаемый или, наоборот, противоречащий ему.

Осознание жизненного сценария происходит посредством создания собственной или анализа уже готовой сказки. Т. Д. Зинкевич-Евстегнеева [22] выделяет народную, художественную, дидактическую, медитативную, психодиагностическую, психокоррекционную, психотерапевтическую сказки.

Сюжет любой готовой сказки, как правило, разворачивается по типичному плану: рождение героя, жизнь в родном доме, расставание, выбор жизненного пути, проверка на «чистое» сердце, знакомство с персонажами – будущими помощниками и т. д. Наибольшей целебной силой обладают народные (мифы) и художественные сказки, поскольку несут в себе конструктивный сценарий жизни.

Художественные авторские сказки (Ш. Пьеро, Г. Андерсен, братья Гримм и др.) требуют большей осторожности из-за противоречивого развития событий, возможного негативного исхода сложившейся ситуации, поворота сюжета, который подчиняется фантазии писателя. Исключением являются дидактические сказки, имеющие педагогические цели и не направленные на анализ жизненного сценария. Последние три вида (психодиагностические, психокоррекционные, психотерапевтические) позволяют на примере сказки проанализировать жизненный путь, оценить его эффективность, выделить неуспешные повторяющиеся способы

поведения, найти альтернативные способы, высвободить и активизировать внутренние духовные ресурсы человека, направив их на созидательные, личностные цели. Когнитивный (аналитический) компонент сказкотерапии приобретает значимость в подростковом возрасте; до этого периода для возникновения интереса было достаточно эмоционального и творческого компонентов.

Создание терапевтической сказки в широком смысле должно подчиняться правилам, сформулированным Р. М. Ткач [20]: 1 – сказка должна рассматривать сходную проблему, но не идентичную; 2 – в содержании сказки описывается замещающий способ поведения, предоставляющий самостоятельный выбор или с помощью специалиста; 3 – развитие сюжета в соответствии с определенной последовательностью («жили-были...», «и вдруг однажды...», «из-за этого...», кульминация, развязка, мораль сказки). Применять психотерапевтическую сказку на практике имеют право только специалисты. [21]

Ориентировочный план сказкотерапевтической сессии может включать в себя несколько этапов:

1. Ритуал «вхождения» в сказку, подразумевающий любое действие, символизирующее начало волшебной истории: чтение определенного стихотворения или прослушивание музыки, возможно, с параллельным выполнением движений.
2. Собственно чтение или рассказывание сказки. Театрализация (обыгрывание) существенных для клиента моментов.
3. Обсуждение и анализ сказки. Вычленяется главный герой, анализируются его поступки и их причины; выделяются события, выполнившие функцию пускового механизма и т. д. Формулируется ценность данной сказки, ее нравоучительная сила
4. Применение арт-терапевтических приемов и методик: рисование, лепка, работа с песком и др.

5. Ритуал «выхода» из сказки.
6. Этап рефлексии и подведения итогов. На основании собранной информации ведущий дает личностную характеристику участнику (участникам) сессии.

К методам сказкотерапии относят:

1. Работа с уже известной сказкой.
2. Придумывание с дальнейшим анализом собственной сказки.
3. Работа с сюжетом сказки с помощью арт-терапевтических техник.
4. Обыгрывание сюжета сказки, ее отдельных эпизодов.
5. Завершение какой-либо сказки, т. е. переписывание ее конца.

Опишем практическое воплощение сказкотерапии применительно к таким конкретным видам работы, как 1 - знакомство со сказкой, подготовленной специалистом; 2 - рассказывание любимой сказки; 3 - сочинение сказки. Сказку, которую подготовил заранее терапевт лучше увлеченно рассказывать, а не читать, внимательно наблюдая за клиентом. На сказку должен быть необходимый настрой, легкое погружение, достигаемое медитативными техниками многократного повтора, ровного голоса, говорением нараспев, присказками и прибаутками. Параллельно с раскрытием сюжетной линии фиксируется пантомимика, позы ребенка, симпатии и антипатии, невербальные сигналы. Правильным будет соотнесение всех реакций с событиями сказки, а не изолированно от них.

Второй вид – рассмотрение любимой или запомнившейся сказки. Данная сказка, как правило, в упрощенной форме содержит информацию о сценарии, заложенном родителями, навязанном с детства. Диагностическую значимость имеет идентификация себя с удачливым или неудачливым персонажем.

Третий вид работы – сочинение собственной сказки, которая дает самый богатый материал для анализа. Данное произведение психолог должен

тщательнейшим образом рассмотреть с разных сторон, ни один факт или их переплетение не являются случайными, а символически раскрывают особенности личности. Создавая сказку, клиент актуализирует три уровня проекции: во-первых, индивидуальные социальные установки и архетипы, во многом обуславливающие сюжет; во-вторых, детские противоречия, отражающие онтогенез личности; в-третьих, реальными переживаниями, беспокоящими клиента в настоящее время. Заслушав сказку, психотерапевт может сделать предварительный вывод о том, на какие аспекты нужно будет обратить первоочередное внимание.

Анализ сказки (любимой или придуманной) предполагает постановку вопросов: «О чем данная сказка?», «Почему события разворачиваются подобным образом?», «В чем заключается смысл сказки?», «Чему она учит?», «В чем кроются причины поступков главного героя и других персонажей?», «Как сложилась ситуация если бы, главный герой поступил иначе?», «Что общего есть в этой сказке с реальной жизнью?» и др.

Благодаря грамотному применению метода сказкотерапии сглаживаются отношения клиента и терапевта, высвободившаяся энергия направляется на размышление и обсуждение; высвечиваются вытесненные эпизоды индивидуального пути; заполняются информативные пробелы об этапах жизни; вскрываются личностные конфликты и стимулируется размышление над ним; поиск новых пониманий типичных ситуаций, а также конструктивных вариантов поведения; формирование адекватного восприятия неоднозначных ситуаций, генерирование альтернативных вариантов восприятия; развитие позитивного отношения к проблеме.

Информативным является не только выбор сказки клиентом, но и ее дальнейшее обсуждение. Анализ сказки происходит по следующим параметрам – выявление и оценка главного героя, приемы взаимодействия с окружающим миром, явные и скрытые мотивы героя, основная идея сказки и ее связь с реальностью. В итоге выявляются архетипические образы,

присутствующие в сказке; социальные установки, обуславливающие ход сказки; актуальные эмоциональные состояния клиента в ключевые моменты сессии. В результате становится видно, чем живет клиента в настоящее время, какая проблематика его беспокоит; какие приемы и техники на данный момент являются наиболее эффективными.

Интересной формой работы является самотерапия сказкой. Эффективность самостоятельной работы чувствуется уже в процессе написания. Важен предварительный настрой: правильным будет принять наличие определенных сложностей, трудностей, пусть даже не до конца осознаваемых. Именно в основной идее сказки будет заключаться личностная проблема. Создание пространной истории поможет человеку взглянуть на себя со стороны, а значит лучше себя узнать и понять. Развязка придуманной сказки играет важную диагностическую роль, вскрывая позитивный или негативный сценарий. Полный цикл самостоятельной работы над сказкой завершается прочтением сказки другим человеком, который может поделиться собственными впечатлениями и подметить аналогии с жизнью или причинно-следственные связи, которые ускользнули от внимания автора.

Недетские сказки отличаются метафоричностью содержания, меньшей конкретностью, размытостью сюжета, глубоким завуалированным смыслом, требующим тщательного анализа.

Проблемная область расширяется до внутреннего мира персонажа, выходя за рамки внешних объективных трудностей (нет дома, нет еды, нет друзей). Сложность сказки повышается: персонаж может иметь все, но не иметь счастья; персонаж может выбирать меньшие блага (а не большие), руководствуясь своими внутренними мотивами. Рекомендуемыми сказками для молодых и взрослых людей могут быть произведения Р. Блаво, братьев Гримм, Р. Ткач, Т. Пратчетта, «Алиса в стране Чудес» и др.

К числу определенных ограничений сказкотерапии можно отнести своеобразное предубеждение отдельных клиентов относительно сказки как

серьезного метода психотерапии, которое со временем может исчезнуть, но, тем не менее, не позволяет использовать сказкотерапию на первых этапах. Другим препятствием может служить сильно развитое логическое мышление, сковывающее генерацию ассоциаций, образов, символов, являющихся, в сущности, языком, на котором разговаривает сказка. Сказкотерапия, являясь молодым методом психотерапевтической работы, пользуется большим успехом у специалистов в работе как с детьми, так и со взрослыми.

Не смотря на игровую формы работы с ней, задачи, решаемые с помощью сказки относятся к числу серьезных.

В отдельных случаях только сказка может снять зажим, раскрепостить клиента, заставить его чувствовать и улыбаться.

1.3 Трансактный анализ и его возможности в коррекции жизненных сценариев

С точки зрения трансактного анализа жизненный сценарий («скрипт») – это план жизни, неосознаваемый человеком. Он регулируется запретами и предписаниями, либо запрещающими, либо поощряющими какие-либо действия. Причем последние носят обязательный характер, требуя выполнения предписаний. Первоначально план навязывается родителями, но со временем соблюдается самостоятельно без дополнительного контроля с их стороны. Детские запреты переходят во взрослую жизнь, приводя к разным проблемам.

В 60-70 гг. прошлого века в психологической литературе появились первые статьи, посвященные передаче готовых шаблонов поведения из поколения в поколение (И. Бошормени-Надь, Э. Берн, Н. Абрахам, Ф. Дольто и др.). Последующему поколению от предыдущего достаются тайны, невысказанные обиды, профессиональные ориентиры, угасшие и неразрешенные конфликты. Активный интерес со стороны научного сообщества стимулировал возникновение разнообразных теоретических концепций: трансактный анализ (Э. Берн, В. В. Макаров), концепция жизненного пути (А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская, Е. Б. Старовойтенко, М. Р. Гинзбург и др.), теория повторного принятия решений (Боб и Мэри Гулдинг), концепция семейных систем (М. Боуэн), психология судьбы (Л. Зонди). В работах поднимались вопросы, связанные с причинами выбора человека в той или иной ситуации, факторами на него влияющими, возможными путями освобождения от давления сценария.

Отличительной особенностью современного этапа развития общества является размытие социальных норм, смена парадигм, поверхностная оценка жизненного пути человека и т. д. В подобной ситуации процесс оценки и исправления собственного сценария человеком вызывает большие

сложности. В связи с этим можно отметить новый виток в использовании техник транзактного анализа применительно к жизни обычного человека [.]

Жизненный сценарий в действии нуждается в постоянном подкреплении ситуациями, которые его подтверждают, а не опровергают (Роберт и Мэри Гулдинг). Неудачник все время стремится к неудаче, чтобы оправдать свое бездействие (зачем что-то делать, если все равно ничего не получится). Успешный человек также может жить по сценарию, нуждаясь в регулярных достижениях, преодолении рубежей. Однако делает он это не по своей доброй воле, а согласно плану, нарушение которого будет грозить ему неуважением, потерей друзей, ухудшением отношений в семье. Поэтому «везунчик» снова и снова ставит перед собой цели, не желая нарушить жизненный план. [30]

Сценарий обладает поразительной устойчивостью, зарождаюсь в детстве и преследуя человека всю жизнь. К четырем годам он уже сформирован, к семи годам дополнен деталями, к двенадцати подкорректирован, а в юности усовершенствован и готов к использованию в реальной жизни. Коррекционная работа с жизненными сценариями не должна заключаться в замене одного сценария другим, потому что это полумера, т. к. сценарий просто видоизменяется. Главное – абсолютно избавить человека от сценария, сделать его автором автономной жизни.

В транзактном анализе (ТА) освобождение от навязчивого жизненного плана называется ломкой паттернов сценарного процесса. Паттерн – конкретный вариант жизненного сценария. Э. Берн выделяет шесть паттернов, не зависящих от национальности, пола и возраста. [3] Паттерн «Никогда» означает, что человек не достигнет желаемой цели, даже приложив максимум усилий. Он никогда не закончит начатое, не будет заниматься любимым делом и т. д. Носители данного паттерна характеризуются робостью и недостаточной силой воли. Следующий паттерн «Пока не» распространяется на людей, которые живут по принципу

отдыхать, радоваться, заниматься любимым делом можно только после того, как сделаешь все дела или заплатишь страданиями. За хорошее надо начала сполна заплатить. Содержание третьего паттерна «Всегда» сводится к мысли, что независимо от воли человека с ним случаются одни и те же ситуации, часто негативные. Вместо решения своей проблемы, субъект предпочитает придерживаться неудовлетворительного жизненного плана. В сценарном образце «После» субъекту необходимо за любые успехи и радости платить.

Такой человек после ситуаций успеха, заключения выгодных сделок, получения каких-либо материальных благ начинает «искать» (ждать, а на самом деле самостоятельно создавать) возможность за все расплатиться. Паттерн «Снова и снова» имеет два варианта.

Речь идет о недоделанной работе, невыполненных делах. В первом варианте («Почти – тип 1») субъект всегда останавливается, не завершая дела до конца. Почему-то он не хочет их доделывать, и эта ситуация повторяется снова и снова. Скорее всего, его пугает ответственность, которая может на него свалиться, если он все будет выполнять в полном объеме. Второй вариант («Почти – тип 2») тоже касается недоделанных до конца дел, но только на первый взгляд. Потому что в действительности все сделано и выполнено человеком, но на повестке дня стоят следующие вершины.

Носитель паттерна «Почти – тип 2» не осознает достижение результата, а ставит перед собой опять новую цель. Возможно, он не хочет останавливаться, поскольку уходит таким способом от каких-то других проблем, которые навалятся на него, если он освободится. И последний паттерн «Открытый конец» в отличие от других предоставляет субъекту шанс на автономную жизнь, свободную от сценариев (парадокс – сценарий, освобождающий от сценария). В основе паттерна ситуация, когда старшее поколение (родители) отходит в сторону, освобождая себя от непосредственного участия в жизни детей, что может происходить по разным причинам. Предпосылками могут быть болезнь, обида, желание отдохнуть и

др., что приводит к появлению, так называемой, «точки переключения», проходя через которую происходит освобождение от сценария.

Все вышеперечисленные сценарии можно сломать с помощью ТА. Первоначально необходимо определить свой сценарий, поработать над его осознанием. После чего с помощью собственного Взрослого осуществлять контроль над своим поведением, тем самым постепенно разрушая его. Нужно составить список из пяти вариантов поведения, не соответствующих вашему сценарию, и немедленно приступить к его воплощению в жизнь. Каждый день можно выполнять по одному пункту.

Нужно выработать у себя привычку поступать по-другому и не останавливаться до тех пор, пока не произойдут реальные изменения. Поступки вопреки сценарию разрушают его, облегчая в дальнейшем выход из сценарной программы.

В литературе описываются рекомендации по работе с каждым паттерном. Если человеку принадлежит сценарий «Пока не», то ему нужно научиться испытывать удовлетворение и от выполнения этапов работы, тем более что их реализация иногда растягивается на большой промежуток времени. Другими словами, он имеет право на положительные эмоции, связанные с ходом выполнения, а не только с результатом. Владельцам паттерна «После» не стоит бояться радостей, опасаясь, что впоследствии за них нужно расплачиваться. Любые приятные моменты жизни у таких людей омрачаются мыслью о дальнейшей расплате (болезнь, сокращение на работе, конфликты с родственниками).

Таким людям нужно развивать у себя причинно-следственное мышление: возможные неприятности, которые их поджидают в жизни (как и всех остальных), не являются следствием их радостей. Причины болезни кроются в плохом здоровье, сокращения на работе – в изменении политики компании, конфликтов с родственниками – сложные взаимоотношения. Поэтому им не нужно бояться радоваться. Для обладателей паттерна

«Никогда» подойдет следующая коррекционная мини-программа: определиться с желаемой целью, реально достижимой; составить список из пяти пунктов, перечисляющих действия, приближающие к цели; приступить к выполнению плана. Сценарий «Всегда» также предполагает работу с причинно-следственными связями, устраняя существующие пробелы. Клиент должен увидеть, что у всех ситуаций, в которые он попадает, есть предпосылки, которые можно устранять или обходить стороной. Все имеет причины, а не происходит само по себе. Нужно детально разобрать типичные для клиента ситуации, оценить его степень ответственности в ее возникновении.

Паттерн «Почти – тип 1» следует разрушать, выбирая только те цели, которые можно достичь, выполнив все до конца; не начинать новое дело, не завершив предыдущее. Для паттерна «Почти – тип 2» подойдет следующая программа: научиться получать удовлетворение от любых дел (больших и маленьких); составить план и вычеркивать пункты по мере их выполнения.

Собственники паттерна «Открытый конец» могут опасаться повторения проблем прошлого в настоящем времени, в их жизни. Однако разобравшись в причинах сложившейся ситуации, беспокойство исчезнет.

Трансактный анализ – это сложная многоуровневая психоаналитическая и психотерапевтическая концепция, функционирование которой требует развитого терминологического аппарата. В концепции трансактного анализа описываются родительские предписания, женские и мужские сценарии (игры), правила экономии поглаживаний, вышеперечисленные паттерны, уровни игнорирования, Эго состояния, контролирующие драйверы и т. д. [3]

Полный цикл ТА включает в себя структурный анализ (личностный анализ), анализ трансакций (анализ межличностных взаимодействий), анализ нечестных игр (скрытые выигрышные трансакции), анализ сценария (скрипт-анализ). [3]

Коррекционной работе средствами ТА предшествуют диагностический этап и заключение контракта между пациентом и терапевтом. Выделяют четыре обязательных условия успешного контракта: взаимное согласие, компенсация (оплата), компетентность, законность.

Техники транзактного анализа позволяют глубоко проанализировать жизненный сценарий человека, не оставив без внимания ни один из аспектов личной истории человека. Значение имеет каждый факт, реплика, эмоция. Психокоррекционная сила ТА велика, поскольку позволяет сломать старый сценарий и стать автономной личностью, свободной от сценария. Другим преимуществом ТА является то, что многие техники и методики применимы в самостоятельной работе, что дает возможность клиенту закрепить полученный эффект и возвращаться к работе над собой по необходимости.

Таким образом анализируя полученную информацию, можно сделать выводы что жизненный сценарий рассматривается как важная психологическая структура личности, оказывающая существенное влияние а ее жизненный путь.

Формируются жизненные сценарии на основе получаемых от родителей сценарных посланий. Жизненный сценарий оказывает свое влияние на те жизненные позиции, которые проявляет человек в карьере, работе, в браке, в сфере человеческих отношений.

По содержанию сценарии могут быть: сценарий победителя, сценарий побеждённого (неудачника, жертвы) и сценарий непобедителя.

1.4 Психологические особенности и жизненные задачи в молодом возрасте

Согласно общественному мнению молодость является основным и наиболее ценным возрастом. Формы общественного поведения или же поведенческие стереотипы молодых часто определяют общее развитие.

На данный возраст чаще всего направлен интерес политиков, предпринимателей и деятели искусства. Данный возраст зачастую достаточно энергичен, что проявляется во многих аспектах жизнедеятельности, но ещё отсутствуют проявления усталости от жизни. «В молодости человек наиболее способен к творческой деятельности, к преобразованию мира, себя самого. Молодость — это возраст максимальной работоспособности, т.е. достижения предельных показателей своего физического и психофизического развития.

Молодые люди, в данном возрасте ощущают себя способными, практически на любые свершения, а также зачастую им кажется, что на пути к цели не существует непреодолимых преград и трудностей, что в свою очередь порождает парадокс, состоящий в том, что трудности и неудачам.

Неслучайно пик профессиональной, географической мобильности приходится на представителей «третьего десятилетия жизни», они же составляют большую часть эмигрантов и нарушителей правил дорожного движения.

Большинство авторов, анализируя данный возрастной период называют основными задачами молодости все виды профессиональной, социальной, семейной жизни. Реализация и освоение многообразия социальных и межличностных ролей. Во всех жизненных сферах происходят изменения и развитие. Параллельно с профессиональной самореализацией, идет процесс создания собственной семьи, с присущими ему освоением и пониманием супружеских и родительских прав и обязанностей. Б.Ливехуд, исходя из своей многолетней психотерапевтической практики, утверждает, что для мужчины важнейшей задачей «становится основание жизненного сообщества

и начало профессиональной карьеры». Для женщины наиболее значимым является создание собственного окружения – как социального, так и материального. Даже профессиональная деятельность приносит удовлетворение женщине только в том случае, когда налажены отношения с коллегами. Семейное, дружеское, профессиональное окружение, равно как и обстановка собственного жилья, стиль поведения и одежды – всё это получает окончательное оформление в молодости. Все предыдущие периоды развития человека подготавливают и провоцируют это оформление. «Найти партнёра для жизни, обставить собственную квартиру, начать первую фазу профессиональной жизни – всё это явно спроецированная вовне внутренняя психическая структура». [27,28]

При поиске смысла бытия в молодом возрасте, человек связывает себя с пониманием своего «Я» как некую часть самобытной культуры современного общества.

Поэтому для представителей данной возрастной группы, важен результат деятельности, т е карьерный рост, материальная независимость, наличие дипломов об образовании

Как итог в данном периоде часто воспринимаются: создание семьи, появление детей, карьерный рос, материальное благополучие и т. д .

При чрезмерном желании показать личные достижения, могут возникнуть «искажения» в развитии. Они могут проявляться в росте честолюбия, стремлении к престижу или имитации престижных связей, в смещении содержания на форму, непропорциональности командности, отказе от той деятельности, в которой нет скорых результатов. Обращённость на результат может привести к нетерпимости, нечуткости, чрезмерному прагматизму.

Освоение супружеской и родительской функций называется некоторыми авторами одной из важнейших задач молодости. В этом возрасте заключается большинство браков – к 24 годам. При этом специалисты

подмечают следующую закономерность – если молодые люди не вступают в брак в возрасте от 19 до 28 лет, то в последующие годы сделать это становится всё труднее. Создание семьи требует от молодых учёта многоплановости существования не только в духовной сфере, душевной, психологической, но и в конкретной деятельности. Большая часть семейных конфликтов имеет причину, в обыденной речи определяемую как «семейная лодка разбилась о быт». [27,28]

Построении семейных отношений влечет за собой реализацию задач психологического, социального, физиологического плана.

В психологическом плане решается задача создания общего психологического пространства, которое не разрушает индивидуального пространства каждого человека. Это, по выражению Г.С.Абрамовой, творчество совместной общности, строительство общего дома для двух разных, но единых душ. Эта работа предполагает познание другого и себя, осознание силы и меры своего воздействия на близкого человека, равно как и силы и меры обратного воздействия.

В социальном плане создание семьи является рождением новой общности, которая учитывает все индивидуальные особенности её создателей. Механическое копирование существующих идеалов семьи (родительских или общественных) уводит человека от решения своей личной задачи развития. Стереотипы поведения, как правило, безличны, жестки и в конечном итоге – мертвы. Воспроизведение в своей семье неких стереотипов поведения, является по мысли Г.С.Абрамовой, внесением смерти в зарождение семьи.

В физиологическом плане перед молодыми людьми встаёт задача освоения пространства своего тела и тела другого человека. Супружеские отношения также требуют взаимного приспособления и внутренней работы каждого из супругов. Об этой стороне человеческих взаимоотношений много

говорят и пишут врачи и психологи, предлагая зачастую диаметрально противоположные точки зрения.

К концу периода молодости формируется устойчивое отношение к самому себе, своим семейным, профессиональным, социальным обязанностям. Человек определяет для себя, на что он способен, а что, вероятно, никогда не сумеет сделать. Общая характеристика периода такова: «Многие работающие люди... переживают начало тридцатых годов, когда подводятся первые итоги жизни, как внутренне относительно самую спокойную фазу жизни. Под этим подразумевается, что может случиться всё, но внутреннее равновесие и внутренняя уверенность велики». В этом возрасте человек с количественной точки зрения находится на вершине своих творческих сил. «Он развил в своём характере уверенность, жизнь у него в руках. Он знает, чего он может достичь, и работает целенаправленно во имя этой цели.

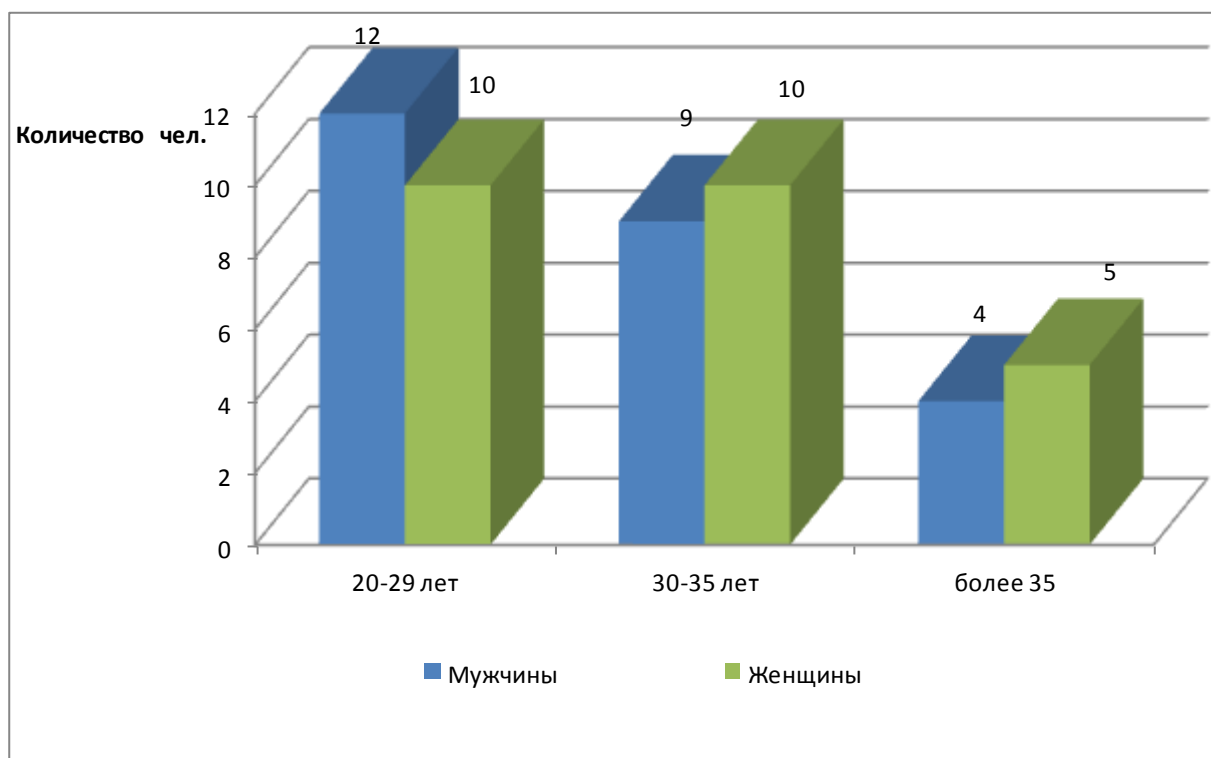
Он считает, что все трудности, в том числе и человеческие проблемы, можно решить логически-организаторским путём. Это фаза жизни, в которую человек, в зависимости от индивидуальных свойств личности, более всего является материалистом». Отношение к себе и собственному окружению в этот период таково – мир существует для того, чтобы взяться за него и изменить, либо завоевать, опекать или бояться. Подводя итог характеристике молодости, Б.Ливехуд отмечает: «Получить права в этой фазе жизни важнее, чем быть правым». [4]

Физическое развитие. Молодой человек максимально работоспособен: он достигает предельных показателей своего физического и психофизического развития. Он здоров, полон сил, ощущает себя способным на любые свершения; субъективно кажется, что нет никаких непреодолимых преград и трудностей.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ ПРИ ПОМОЩИ СКАЗКОТЕРАПИИ И ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА

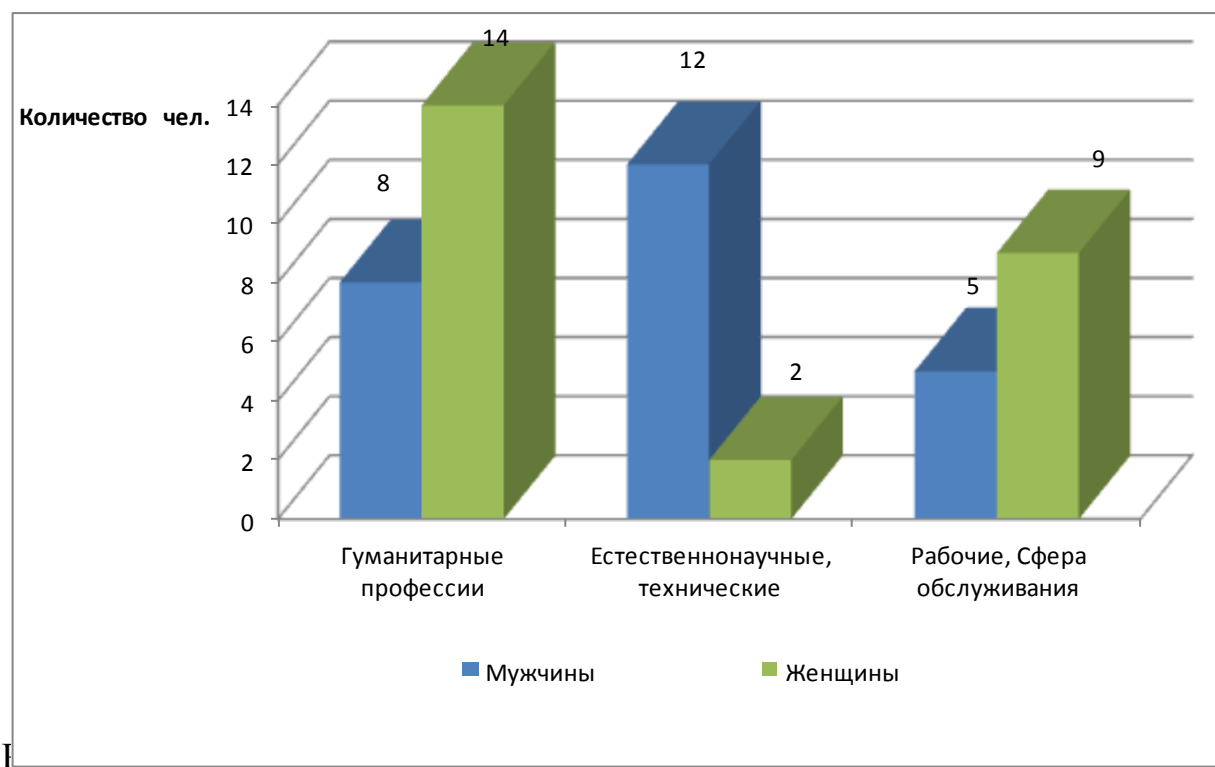
2.1 Описные выборки и методов исследования

Для достижения цели, поставленной в данной работе, на первом этапе нами было проведено исследование жизненных сценариев на группе из 50 человек в возрасте от 20-40 лет (мужчины и женщины).



В обследуемую группу вошли 12 мужчин и 10 женщин в возрасте от 20 до 29 лет, 9 мужчин и 10 женщин в возрасте от 30 до 35 лет, 4 мужчин и 5 женщин в возрасте от 35 до 40 лет (Рис.1)

Из них 8 мужчин и 14 женщин являются представителями гуманитарных профессий, 12 мужчин и 2 женщины – естественнонаучных и технических профессий, 5 мужчин и 9 женщин – рабочих профессий или сферы обслуживания. (Рис.2)



Для проведения исследования нами были выбраны следующие методики.

1. Из трансактного анализа Опросник уровня фиксированной эмоциональной установки человека (В.В. Макаров)

Опросник пригоден для индивидуальной, групповой и самостоятельной работы. В исследовании использовалась скрининговая версия опросника.

По каждому вопросу или утверждению вам важно выбрать один из трех возможных ответов. Просим выбирать быстро, не задумываясь. Подчеркните или обведите окружностью цифру, обозначающую выбранный вами ответ:

- всегда, очень верно — 3 балла;
- иногда, не определено — 2 балла;
- никогда совсем не верно — 1 балл.

В моей жизни я:

1. Использую возможность реализовать себя- 3 2 1
2. Радуюсь своим достижениям - 3 2 1
3. Оцениваю себя с точки зрения того: «Что скажут люди?» - 3 2 1

4. В своих делах ожидаю неудачи, чтобы не разочаровываться при их наступлении - 3 2 1

5. Использую возможности оправданного риска - 3 2 1

6. Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией - 3 2 1

7. Принимаю на себя ответственность - 3 2 1

8. Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги 3 2 1

9. Довожу до завершения начатые мною дела - 3 2 1

10. Люблю послушать заслуженную мною похвалу 3 2 1

При подсчете результатов мы складываем все ответы. Причем в 3 и 4 вопросах ответ 1 балл учитываем, как 3 балла, а ответ 3 балла как 1 балл. Сумма от 10 баллов до 15 может соответствовать неудачнику. Сумма от 15 до 25 баллов — середняку. И от 25 до 30 баллов удачнику.

3. Из сказкотерапии методика «Сказка о моей жизни», направленная на изучение жизненного сценария.

Каждому испытуемому демонстрируются 5 карточек - "Дом" (несколько вариантов - замок, избушка, дворец и т.д.), "Страна/город/место" (лес, королевство, город, джунгли и т.д.), "Сказочный персонаж", "Положение" (с основой на богатство, бедность, знания, силу и т.д.) и "Мечта" (семья, богатство, власть, любовь и т.д.). Испытуемый выбирает 5 карточек и составляет на их основе "Сказку о своей жизни".

Составленные испытуемыми сказки анализируются и выделяются стереотипные жизненные сценарии.

Результаты испытуемых по опроснику уровня фиксированной эмоциональной установки человека отражены в виде диаграммы (Рис.3).

Из полученных данных можно отметить, что большинство испытуемых (42%) относится к категории "Удачники", то есть их действия в жизни в большей степени приносят положительный результат и их эмоциональные установки верны, у 30% испытуемых средние показатели удачи и неудачи, а 28% испытуемых относятся к категории: "Неудачники", то есть их

эмоциональные и жизненные установки неверны и не дают возможности достигнуть положительного результата.

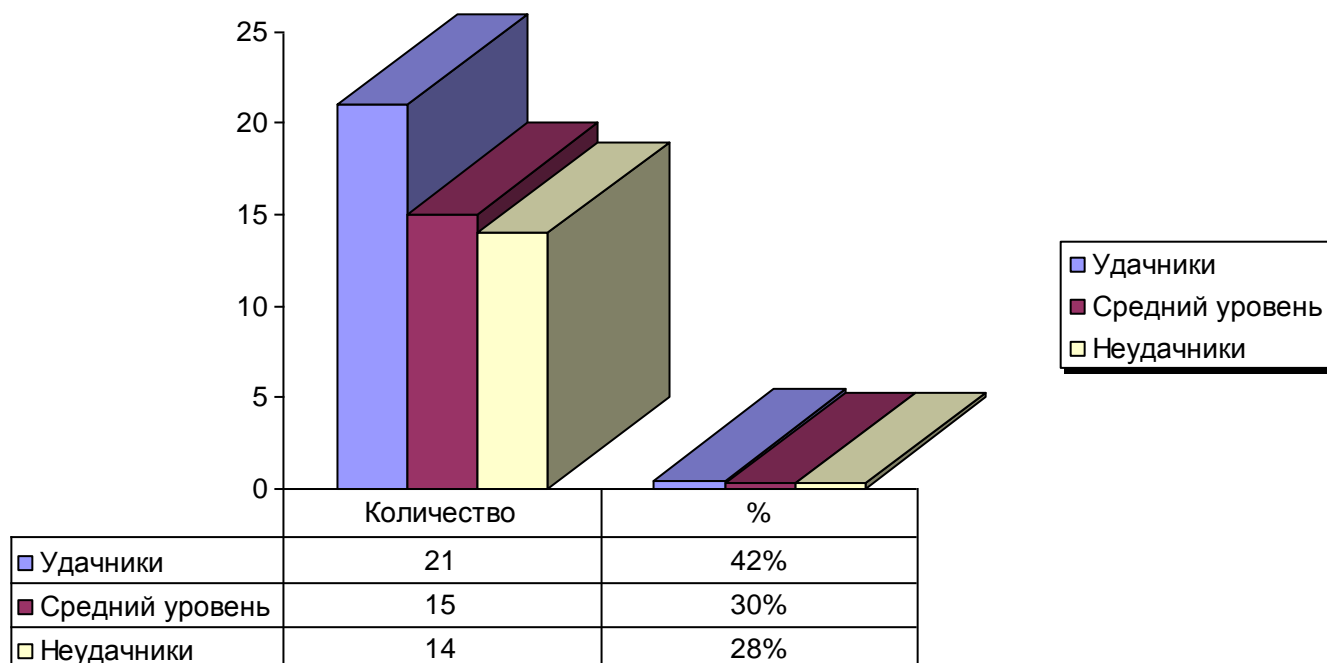


Рис. 3. Распределение показателей испытуемых по Опроснику эмоциональной установки

По результатам проведенного сказкотерапевтического анализа у 50 испытуемых были выявлены следующие сценарии: "Сказка Победителей" - 30% испытуемых (15 чел.- 8 женщины и 7 мужчин), "Сказка Непобедителя" - 38% испытуемых (19 чел.- 9 женщин и 10 мужчин), "Сказка Проигрывающего" - 32% испытуемых (16 чел. - 8 женщины и 8 мужчин) (Рис.4)

По составленным испытуемым сказкам можно выделить стереотипные жизненные сценарии у женщин и мужчин. У женщин - "Женщина на службе семьи", "Сильная женщина", "Усердная дурнушка", "Учительница", "Роковая женщина", а у мужчин - "Большой и сильный глава семьи", "Интеллектуал", "Холостяк", "Плейбой", "Мужчина перед женщиной", "Простой парень".

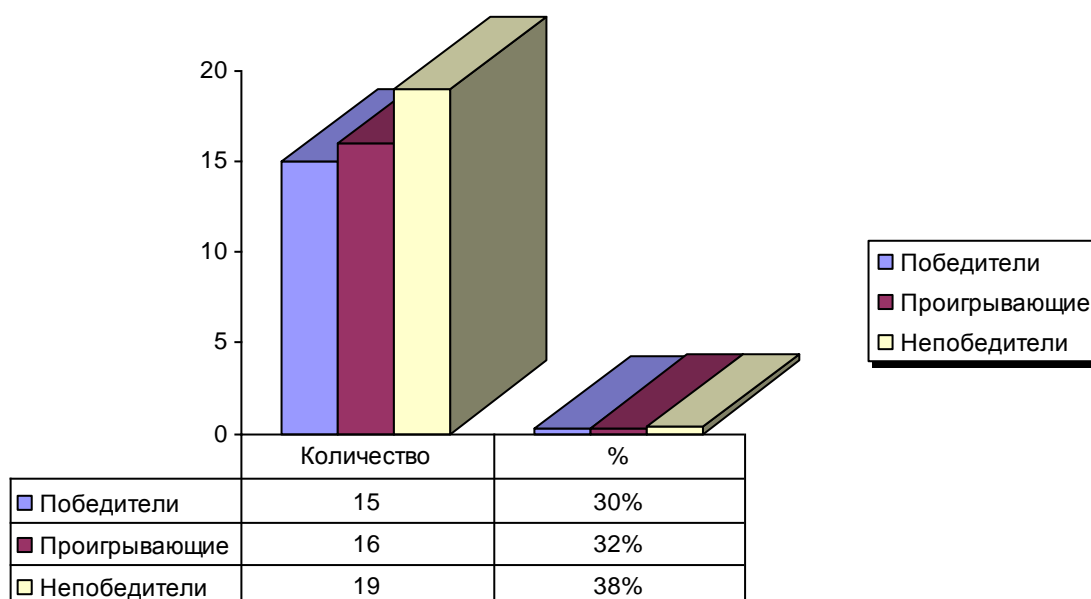


Рис. 4. Распределение жизненных сценариев испытуемых по методике "Сказка моей жизни"

Таким образом, по результатам методики можно отметить, что большинство испытуемых (38%) следуют неверному жизненному сценарию, имеют ложные поведенческие и эмоциональные установки.

С помощью корреляционного анализа в SPSS Statistics в группе испытуемых была обнаружена прямая и обратная взаимосвязь между показателями, на основании которой можно сделать вывод о том, сказкотерапия и трансактный анализ являются эффективными методами диагностики жизненных сценариев личности в молодом возрасте (Приложение 1).

После проведения основного исследования, нами была выделена экспериментальная группа, на базе которой и была реализована программа по коррекции жизненных сценариев.

В состав группы вошли 14 человек, жизненный сценарий которых по обоим методикам был «Неудачники»/» Непобедители». Из них 3 мужчин и 5 женщин в возрасте от 20 до 29 лет, 3 мужчин и 3 женщин в возрасте от 30 до 35 лет.

2.2 Разработка программа коррекции жизненных сценариев с опорой на транзактный анализ и сказкотерапию.

Наличие у большинства испытуемых неверных жизненных сценариев требует оказания психотерапевтической помощи с коррекцией жизненных сценариев и снятием ложных поведенческих установок.

При разработке программы групповых коррекционных занятий автор следовал следующему алгоритму действий.

На первом этапе была сформулирована цель программы: коррекция жизненных сценариев посредством транзактного анализа и сказкотерапевтического подхода

На втором этапе были выделены следующие положительные установки, развитию которых должны способствовать занятия:

1. личностный рост с возможностью решения внутренних личностных конфликтов;
2. стабильное эмоциональное состояние;
3. волевое регулирование.

Для закрепления данных установок необходимо формировать:

- психологические методы обнаружения положительных и отрицательных мыслей с последующим выявлением причин их возникновения;
- систему психологического проектирования положительных установок;
- визуализацию новых установок на основе поведенческих реакций с целью достижения социального благополучия;
- методы практического применения новых установок в реальных жизненных условиях и формирование их в привычную систему мышления.

Таким образом, психотерапия жизненных сценариев должна сопровождаться комплексной и систематичной работой, состоящей из

нескольких основных блоков, включающих методы сказкотерапии и трансактного анализа

На третьем этапе в соответствии с целью программы были подобраны методы ее проведения. Коротко охарактеризуем выбранные нами методы.

Групповая дискуссия

Групповая дискуссия — это общий разговор участников по поводу чего-либо вызывающего полярные высказывания, который позволяет обозначить мнения, позиции и установки участников группы. Возможно, что мнения и позиции в ходе общения изменяться. Групповая дискуссия используется как для разностороннего обсуждения проблемы, так и для групповой рефлексии путем анализа переживаний членов группы (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Кроме этих основных целей, существует достаточно много второстепенных (но не менее важных), например, выявление и решение скрытых конфликтов и снятие предвзятого отношения к чужому мнению, с помощью обсуждения «острых вопросов» и высказывания различных позиций и чувств, а так же возможности проявить себя с лучшей стороны и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

К методу групповой дискуссии мы отнесли и групповой анализ сказок. Поскольку в ходе его участники высказывают свое мнение, сконцентрировавшись на том, что они почувствовали и узнали. В это время происходит эмоциональное отреагирование и осмысление темы.

Все происходящее в группе становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Именно для этого сказки обсуждаются и анализируются.

Групповой анализ сказки оказывается обычно более разносторонним и выявляет те оттенки ее смысла, которые при индивидуальном осмыслении могли бы ускользнуть от отдельной личности.

Интерактивные лекции.

Интерактивная лекция основана на постоянном взаимодействии лектора и аудитории. Интерактивные лекции многообразны, но они все включают следующие активные формы обучения:

- Фасилитация
- Направленная дискуссия или беседа
- Модерация
- Презентация преподавателя
- Упражнения
- Мозговой штурм
- Мотивационная речь.

Игровые методы

Интерперсональные упражнения, в которых участники играют отведенные им роли, требующие применения навыков межличностного общения.

Психогимнастика

Психогимнастические упражнения могут быть использованы для: отработки желаемого поведения, развития познавательных процессов, расширения границ понимания, фокусирования на чувствах, развития самосознания, коррекцию самопредставления, регуляцию эмоционального состояния участников. С помощью психогимнастики могут быть достигнуты следующие цели:

- диагностическая - в пантомиме проявляются слабости, «внутренние зажимы», скрытые импульсы и позиции участника;
- коррекционная - психогимнастика может использоваться для формирования определенных навыков и типов поведения, помогает отреагировать эмоции и дает материал для интерпретации и установления обратной связи;

- социометрическая - дает информацию о взаимоотношениях в группе и положении в ней отдельных участников.

К вспомогательным целям можно отнести:

- уменьшение эмоциональной напряженности в группе;
- активизацию групповой динамики.

Также данные упражнения эффективно развивают внимание, память, наблюдательность, мышление и др.

В результате использования психогимнастических упражнений в группе происходят изменения эмоционального состояния в целом и у каждого участника в частности. Также они позволяют получить опыт для осознания и обсуждения материалов занятия.

На четвертом этапе в соответствии с выбранными методами разрабатывается структура и программа коррекционных занятий. Программа состоит из 7 занятий, продолжительностью 2 часа каждое.

Процедура проведения программы. Программа имеет свои содержательные и процессуальные характеристики.

Начало занятий.

Занятия начинаются с того, что ведущий приглашает участников занять места на стульях, стоящих кругом. Количество мест должно соответствовать количеству участников. После этого дверь в помещение закрывается. Психологический смысл этого в следующем:

- закрытая дверь является символом границы между внешним миром и группой, на первой фазе группового процесса группа нуждается в такой символической обособленности от внешних событий;
- этот простой прием наглядно демонстрирует невозможность вмешательства посторонних лиц в работу группы;
- ритуал закрытия двери дисциплинирует группу.

Участникам рекомендуется приходить на занятия в удобной (спортивной) форме. Это позволяет им чувствовать себя раскрепощенно и комфортно, создает более демократическую обстановку, снимает определенную социальную дистанцию, вызванную различным статусом участников. Психолог работает также в комфортной одежде.

Место, занимаемое участниками и психологом в кругу, произвольно и никак не регламентируется. В ходе занятий возможна смена места.

Вступительное слово ведущего

Во вступительном слове психолог знакомит участников с целью программы, кратко характеризуются методы, используемые при ее проведении, сообщают основные элементы режима работы и точное время окончания занятий. Вступительное слово обычно занимает от 10 до 15 минут. Превышение этого времени обычно приводит группу в тягостное состояние, в котором люди находятся, выслушивая доклады и лекции. Во время вступительного слова психолог устанавливает зрительный контакт с участниками. Цель вступительного слова состоит в том, чтобы продемонстрировать участникам пример того, как будут строиться отношения на занятиях.

Обсуждение групповых норм

Для того чтобы обеспечить необходимые для работы темп и ритм, а также для того, чтобы создать условия для формирования группы, как единого организма, психолог знакомит участников с нормами и правилами, по которым группа будет существовать в течение всего цикла занятий. Целесообразно обозначать не более 3-4 правил. На наш взгляд наиболее важными правилами для работы группы являются:

- «в кругу говорит один» - во время обсуждения необходимо придерживаться очередности выступления для того, чтобы каждый был услышан;

- высказывание от своего лица - говоря что-то, участник принимает на себя ответственность за то, что он говорит и не пытается повлиять на мнение других;

- обратная связь - обратная связь должна быть объективной; необходимо, чтобы участники группы не давали оценок и не интерпретировали поведение друг друга, а описывали свои собственные переживания и ощущения, вызываемые поведением партнера;

- пунктуальность – соблюдение временных рамок начала занятия, возвращение вовремя с перерывов, для того чтобы не тормозить работу группы.

После ознакомления с нормами группа обсуждает их (любые возражения обсуждаются и принимаются). По мере развития группы нормы могут уточняться.

Знакомство

Процедура знакомства начинается с того, что участникам раздаются карточки, на которых они должны написать свое имя ярко и крупно. Следующим шагом является представление участниками своего имени. Это первое высказывание участников в круге, оно встречается с вниманием и одобрением. Первыми представляется психолог. Это создает прецедент неформального содержательного эмоционального знакомства. Далее высказываются участники по мере собственной готовности.

Очень важным моментом является умение психолога держать паузу. Участнику необходимо время, чтобы осмыслить поставленную задачу, сформулировать ответ, ощутить готовность к высказыванию.

Сокращенная пауза приводит к ощущению давления и подстегивания со стороны психолога, а затянутая пауза свидетельствует о неблагополучии в ходе занятий (вакуум, скука, нежелание работать с поставленной задачей). Психолог предпринимает решительные меры по изменению отношений участников к ходу занятий.

Высказывание об ожиданиях

После процедуры знакомства психолог предлагает участникам высказаться о своих ожиданиях и поделиться видением того, чему они обрадуются в конце занятий, что они хотят получить. Цель этого обсуждения:

- помочь участникам провести разграничение между возможным и невозможным;
- освоить такую форму коммуникации, как групповое обсуждение (психолог помогает участникам более раскрепощенно вести себя, задавать вопросы, высказывать свои впечатления, уточнять формулировки);
- стимулировать мотивационную установку участников группы.

Опыт показал, что в группе может встречаться весьма широкий разброс ожиданий несмотря на то, что участники уже заранее знают, чему будут посвящены занятия. Очень важно прояснить все моменты, связанные с ожиданиями на начальном этапе, чтобы по окончании участников не постигло разочарование из-за неоправдавшихся надежд.

Высказывание об ожиданиях обычно завершается психологом, которые напоминают, что от каждого и только от него будет зависеть эффективность занятий.

Сообщение о состоянии

Это упражнение имеет несколько целей:

- участникам предоставляется удобный повод высказаться в форме сообщения о своем состоянии, о своем отношении к форме проведения занятий, при этом ситуация почти безопасная, т.к. высказаться просят не о причинах, а о результате - состоянии в текущий момент времени;
- это упражнение помогает сконцентрировать внимание на чувствах в данный момент и учит умению выражать свои чувства;
- обостряется чувствительность к состоянию других и группы в целом;

- участники чувствуют сходство своего состояния и состояния других (по крайней мере, некоторых), что способствует формированию групповой сплоченности.

Со стороны психолога во время сообщения о самочувствии очень важна искренность. Искреннее поведение ведущего задает общий доверительный тон в группе.

Опрос о состоянии проводится и в начале, и в конце каждого занятия (рабочего дня). Это дает информацию психологу о фазах группового процесса, уровне восприятия новой информации, позволяет более точно подбирать психотехнические упражнения, стабилизирующие групповой процесс и регулировать нагрузку.

В целом программу занятий можно представить в следующем виде.

Первое занятие таблица 1.

Таблица 1.

Вступительное слово ведущего. Знакомство. Сбор ожиданий	40 минут
Упражнение «Энергетика имени» Ведущий предлагает участникам написать на бумаге свои имя, отчество и фамилию, составить из имеющихся в них букв 15 новых слов и выбрать те, которые участникам более всего понравятся. Ведущий обращает внимание, что, возможно, в этих словах для них присутствует определенный ресурс.	20 минут
Интерактивная лекция «Определение ведущего драйвера» Цель: Выявить ведущие драйверы участников, определить сильные и слабые стороны, а также найти способы улучшения их жизненной ситуации.	40 минут

Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут
--	----------

Второе занятие таблица 2.

Таблица 2

Линия обратной связи по предыдущему дню работы	20 минут
<p>Анализ сказки «Ресурсы черствого Пряника»</p> <p>Цель: актуализация личностных ресурсов, способствующих самореализации.</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самопознание; – снятие напряжения и тревожности; – обучение навыкам самовосстановления и методам самопомощи; – развитие коммуникативных навыков и эмпатии; – развитие рефлексии. 	20 минут
<p>Упражнение. «Какой я есть и каким хотел бы быть?»</p> <p>Ведущий предлагает представить участникам свое обычное состояние и найти для него соответствующий образ (<i>например, черствый пряник, загнанная лошадь, хрустальная чаша и т. д.</i>). После этого образ преобразуется в тот, каким хотелось бы быть участнику. Затем два образа демонстрируются при помощи пантомимы.</p>	20 минут
Продолжение анализа сказки	20 минут
<p>Упражнение «Мать и дитя»</p> <p>Ведущий предлагает участникам образовать два</p>	20 минут

<p>круга: внешний и внутренний. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются спиной к участникам из внешнего круга и закрывают глаза. Стоящие во внешнем круге будут двигаться вокруг внутреннего. По хлопку ведущего внешний круг остановится, и каждый участник из внешнего круга начнет поглаживание стоящего перед ним участника из внутреннего круга по плечам, голове, спине. Можно помассировать плечи.</p> <p>Затем движение по кругу продолжится. Процедура повторяется три раза, а затем участники меняются местами – те, кто был во внутреннем круге, переходят во внешний, и наоборот.</p>	
<p>Линия обратной связи, завершение работы.</p>	<p>20 минут</p>

Третье занятие таблица 3.

Таблица 3.

<p>Линия обратной связи по предыдущему дню работы</p>	<p>20 минут</p>
<p>Упражнение визуализация «Образ внутреннего состояния»</p> <p>Ведущий предлагает участникам сесть удобнее, найти такое положение для своего тела, при котором они смогут полностью расслабиться. Затем фокусирует внимание участников на их теле, просит найти места концентрации напряжения и создать его образ.</p> <p>После выполнения упражнения ведущий спрашивает участников об их ощущениях. Желаящие могут рассказать об увиденных образах и при необходимости поработать с ними.</p>	<p>20 минут</p>

Ведущий может продолжить упражнение, предложив нарисовать увиденный образ.	
<p>Интерактивная лекция «Игры, в которые мы играем»</p> <p>Цель: дать понятие об играх в транзактном анализе и выявить свойственные участникам игры.</p>	40 минут
<p>Групповая дискуссия «Люди, которые играют в игры»</p> <p>Цель: определить какие выгоды несут игры, и к каким последствиям приводят</p>	20 минут
Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут

Четвертое занятие таблица 4.

Таблица 4

Линия обратной связи по предыдущему дню работы	20 минут
<p>Разминка. Упражнение «Цвет моего состояния»</p> <p>Участники по очереди говорят, каков сегодня цвет их внутреннего состояния.</p>	20 минут
<p>Анализ сказки «Колобок»</p> <p>Цель: изменение негативного внутреннего состояния на позитивное, пробуждение интереса к жизни.</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации; – стимулирование активной жизненной позиции; – формирование позитивного образа «Я»; – развитие уверенности в себе. 	40 минут

<p>Упражнение визуализация «Что я хочу на самом деле?»</p> <p>Ведущий включает спокойную музыку и предлагает участникам устроиться поудобнее и закрыть глаза. После этого просит их представить себя таким человеком, который им нравится, каким они хотят быть и могут стать, увидеть его в различных ситуациях, где он мог проявить свои лучшие качества. После этого участники выходят из медитации и записывают, те качества, которые их привлекают в этом человеке.</p>	20 минут
<p>Линия обратной связи, завершение работы.</p>	20 минут

Пятое занятие таблица 5.

Таблица 5

<p>Линия обратной связи по предыдущему дню работы</p>	20 минут
<p>Упражнение «Образ агрессии»</p> <p>На листе формата А4, разделенного а на две части участники изображают при помощи символов с одной стороны рисунок на тему «Агрессия, направленная на меня от других», с другой – «Моя агрессия».</p> <p>Задача участников – осознать каково должно быть место агрессии в их жизни.</p>	20 минут
<p>Анализ сказки «Страус»</p> <p>Цель: обучение новым моделям поведения в кризисных ситуациях, повышение уверенности в себе.</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации; 	40 минут

<ul style="list-style-type: none"> – обучение навыкам релаксации; – поиск новых путей разрешения личных проблем. 	
<p>Упражнение «Взаимодействие со страхом»</p> <p>Ведущий предлагает участникам выбрать в пару того, кто лучше всего подходит на роль их страха. Один из участников становится «страхом» - стараться удерживать своего «хозяина» или заслонить ему путь вперед. Второй – справляется со своим «страхом», взаимодействуя или избегая. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот страх может сообщить: от чего он защищает? В результате желательно, чтобы «хозяин» победил свой страх, вырвавшись от него.</p> <p>После того как «хозяин» разберется со своим страхом – участники меняются ролями.</p>	20 минут
Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут

Шестое занятие таблица 6.

Таблица 6.

Линия обратной связи по предыдущему дню работы	20 минут
<p>Упражнение «Горная вершина»</p> <p>Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться. Затем предлагает представить себя орлом, взлететь на вершину горы и с высоты посмотреть на свои проблемы и мучающие вопросы.</p> <p>По окончании упражнения каждый желающий</p>	20 минут

может рассказать о тех чувствах, которые пережил.	
Интерактивная лекция «Треугольник Карпмана» Цель: дать представление о распределение ответственности между участниками коммуникации.	40 минут
Групповая дискуссия: «Какова моя роль» Цель: проанализировать привычные роли участников в треугольнике Карпмана.	20 минут
Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут

Седьмое занятие таблица 7.

Таблица 7

Линия обратной связи по предыдущему дню работы	20 минут
<p>Упражнение «Образ животного»</p> <p>Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться. А затем просит представить образ животного.</p> <p>Далее ведущий раздает участникам листы бумаги формата А4, и под спокойную музыку они рисуют свое животное и ту пищу, которую это животное предпочитает: ягоды, грибы, мед и др.</p> <p>Музыка звучит до тех пор, пока участники рисуют.</p> <p>Затем они вырезают дары леса и складывают их в свои «лукошки». После выполнения упражнения ведущий предлагает участникам рассказать о своем животном и назвать его любимую пищу. Все высказывания принимаются без комментариев.</p>	20 минут

<p>Анализ сказки «Хамелеон»</p> <p>Цель: развитие самосознания, коммуникативных и творческих навыков.</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение навыкам самопознания; – развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества; – развитие эмпатии. 	<p>40 минут</p>
<p>Упражнение «Цвет радуги»</p> <p>Ведущий предлагает участникам занятия сесть как можно удобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться. Затем просит представить радугу и получить от нее тот цвет, который нужен участнику в данный момент.</p> <p>Участники рассказывают о выбранном цвете и своих чувствах, ведущий поясняет значение каждого цвета.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Красный – жизнеспособность, сила, выносливость. ● Оранжевый – бодрость, радость, эмоциональность. ● Желтый – вдохновляющий, способствует развитию интуиции. ● Зеленый – исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему. ● Голубой – спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению. ● Синий – мышление и творчество. Помогает 	<p>20 минут</p>

генерировать больше творческих идей. ● Фиолетовый – вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.	
Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут

Техническое оснащение: вентилируемое помещение, мебель (стулья), ноутбук (для воспроизведения музыки), канцтовары (бумага, фломастеры, ручки, карандаши цветная бумага, скотч, ножницы) , мягкое ковровое покрытие.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

В состав экспериментальной группы вошли 14 человек, жизненный сценарий которых по обеим методикам был «Неудачники»/ «Непобедители». Из них 3 мужчин и 5 женщин в возрасте от 20 до 29 лет, 3 мужчин и 3 женщин в возрасте от 30 до 35 лет.

После проведения коррекционной программы экспериментальная группа была повторно обследована теми же методиками, что и до прохождения программы.

1. Из транзактного анализа Опросник уровня фиксированной эмоциональной установки человека (В.В. Макаров)

3. Из сказкотерапии методика «Сказка о моей жизни», направленная на изучение жизненного сценария.

Результаты испытуемых по опроснику уровня фиксированной эмоциональной установки человека отражены в виде диаграммы (Рис.5).

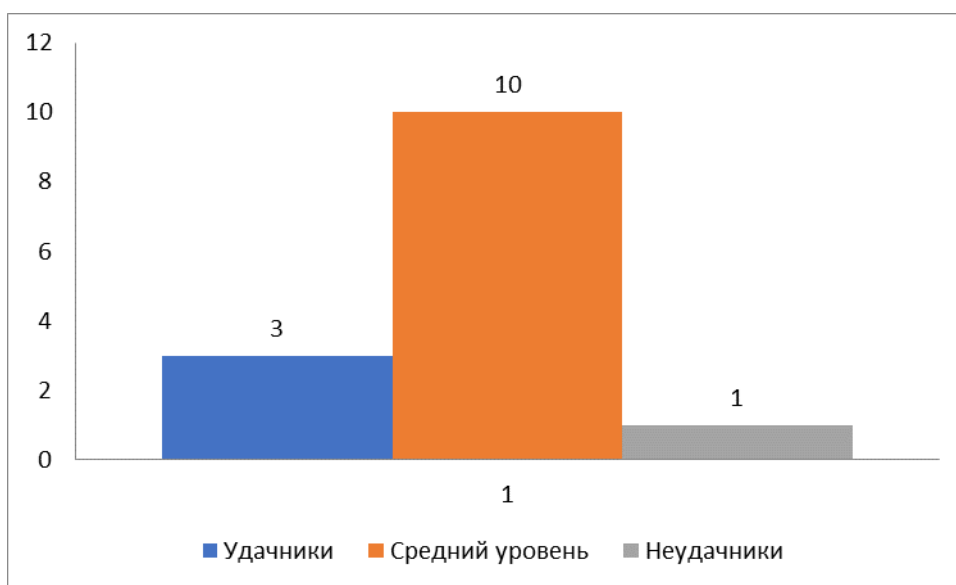


Рис. 5. Распределение показателей участников экспериментальной группы по Опроснику эмоциональной установки

Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство испытуемых 10 человек (71,42%) переместились из группы «Неудачники» в

группу «Средний уровень», то есть их действия в жизни стали приносить больше положительных результатов и их эмоциональные установки развиваются в верном направлении, 3 человека (21,42%) осознают себя «Удачниками», а 1 человек (7,14%) после прохождения коррекционной программы так и относится к категории: "Неудачники", то есть их эмоциональные и жизненные установки неверны и не дают возможности достигнуть положительного результата.



Рис. 6. Результаты сравнительного анализа показателей участников экспериментальной группы до и после программы

По результатам сравнительного анализа показателей участников экспериментальной группы до и после программы (Рис.6) мы можем увидеть стабильный рост, что позволяет нам сделать выводы о позитивном влиянии коррекционной программы на уровень фиксированной эмоциональной установки человека.

Проведенный сказкотерапевтический анализ показал, что у участников экспериментальной группы после прохождения программы были выявлены следующие сценарии: "Сказка Победителей" - 2 испытуемых (14,28%),

"Сказка Непобедителя" - 2 испытуемых (14,28%), "Сказка Проигрывающего" - 10 испытуемых (71,42%).

Таким образом, мы можем сделать выводы, что разработанная нами программа оказывает положительное влияние на жизненный сценарий ее участников.

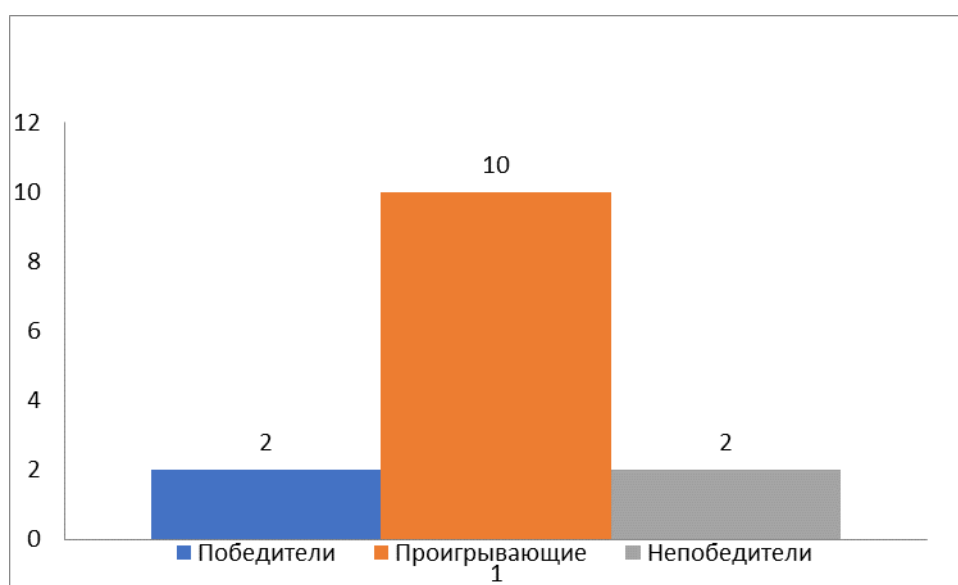


Рис.7. Распределение жизненных сценариев участников экспериментальной группы по методике "Сказка моей жизни" после прохождения коррекционной программы

По результатам проведенной работы можно сделать следующие выводы:

- сказкотерапия и трансактный анализ являются эффективными методами диагностики жизненных сценариев личности в молодом возрасте;
- коррекционная программа, разработанная нами на основании трансактового анализа и сказкотерапевтического подхода оказывает положительное влияние на фиксированную эмоциональную установку и жизненный сценарий человека.

Таким образом, нами была обоснована возможность использования психологического консультирования, ориентированного на транзактный анализ и сказкотерапевтический подход для анализа жизненного сценария современной молодежи. Цель данной работы достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основываясь на положениях транзактного (Э. Берн, Й. Стюарт, К. Штайнер и др.) и когнитивного (Ж.Ф. Лейне, С.Фиске, С.Тэшор и др.) подходов, жизненный сценарий может рассматриваться как важная психологическая структура личности, оказывающая существенное влияние на ее жизненный путь.

При этом в данных подходах акцент делается на малоосознаваемость, схематизированность и внешнезаданность сценария. Однако, рассмотрение трудов представителей субъектного (А.В. Брушлинский, А. К. Осницкий, В. И. Слободчиков, К.А. Абульханова-Славская, В.В. Дружинин и др.), смыслового (Д.А. Леонтьев, А.М. Лобок и др.) и бытийного (З.И. Рябикина, В.В. Знаков, Л.Н. Ожигова и др.) подходов в отечественной психологии, позволяет представить жизненный сценарий как смысловую систему, выстраиваемую самой личностью в процессе самоопределения.

Формируются жизненные сценарии на основе получаемых от родителей сценарных посланий. Жизненный сценарий оказывает свое влияние на те жизненные позиции, которые проявляет человек в карьере, работе, в браке, в сфере человеческих отношений.

По содержанию сценарии могут быть: сценарий победителя, сценарий побеждённого (неудачника, жертвы) и сценарий непобедителя или банальный. И в результате исследования группы из 10 человек было выявлено 3 человека - жизненный сценарий «Победитель», 4 человека - жизненный сценарий «Непобедитель», 2 человека - жизненный сценарий «Непобедитель», с предпосылками для формирования жизненного сценария «Победитель» (названный «Победитель*») и 1 человек - жизненный сценарий «Неудачник».

Для достижения цели, поставленной в данной работе, нами было проведено исследование жизненных сценариев на группе из 50 человек в возрасте от 20-40 лет (мужчины и женщины).

По результатам проведенного исследования был сделан вывод об эффективности методов сказкотерапии и транзактного анализа для диагностики жизненных сценариев личности в молодом возрасте, а так же была отобрана экспериментальная группа для проведения коррекционной программы.

Нами была разработана программа для коррекции жизненного сценария с использованием методов транзактного анализа и сказкотерапии, состоящая из 7 занятий, продолжительностью 2 часа каждое. Включающая такие методы, как интерактивная лекция, групповая дискуссия (включая групповой анализ сказки), игровые методы и психогимнастические упражнения.

После проведения коррекционной программы экспериментальная группа была повторно обследована теми же методиками, что и до прохождения программы.

Результаты исследования показали, что коррекционная программа, разработанная нами на основании транзактного анализа и сказкотерапевтического подхода, оказывает положительное влияние на фиксированную эмоциональную установку и жизненный сценарий человека.

Таким образом, нами была обоснована возможность использования психологического консультирования, ориентированного на транзактный анализ и сказкотерапевтический подход для анализа жизненного сценария современной молодежи. Цель данной работы достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. - 576 с.
2. Берн Э. Исцеление души. Трансакционный анализ в психотерапии. - Екатеринбург: ЛИТУР, 2003. - 272 с.
3. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: системная индивидуальная и социальная психиатрия / Э. Берн. — М. : Акад. Проект, 2006. — 320 с.
4. Ливехуд Бернард. Кризисы жизни - шансы жизни-Калуга: Духовное познание, 1994. — 224 с
5. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2003. С.162.
6. Вачков И.В . Психология тренинговой работы. – М.: Эксмо, 2007.
7. Вачков И.В. «Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку». - М.: Ось-89, 2001.
8. Волкова И.В. «Жизненные сценарии как психологическая проблема»: методическое пособие-Смоленск: изд. Филиала ГОУВПО «МЭИ»(ТУ), 2004.-27с.
9. Вологодина, Н. В. Сказкотерапия, или Как стать победителем [Текст] / Н. В. Вологодина. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 256 с
10. Гамезо, Михаил Викторович. Возрастная психология: личность от молодости до старости : — М. : Пед.о-во России: Ноосфера, 2002. — 272с.
11. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. М., 1996.
12. Гроф С. Области человеческого бессознательного - М., 2001.
13. Джеймс М. Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Москва Издательская группа «Прогресс» «Универс» 1993.с .329
14. Дикман Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. - СПб. : Академический проект, 2000.с. 32-95.

15. Дикман, Х. Юнгианский анализ волшебных сказок/Х. Дикман. - СПб. : Академический проект, 2000.С. 32-95.
16. Доценко Е.Л. «Семантическое пространство психотехнической сказки»// Журнал практического психолога 1999, №10-11.
17. Дружинин В.Н. Психология семьи. - М.: КСП, 1996.
18. Ефимкина Р., Горлова М. Психологическая инициация женщины \\ Российский гештальт. / Под ред. Н.Б.Долгополова и Р.П.Ефимкиной. — М.: МИГИП, Новосибирск: НГУ, 1999. с.347.
19. Жильцова, Ольга Александровна. Трансактный анализ Э. Берна: новое прочтение [Текст] / О. А. Жильцова, Ю. А. Самоненко // Мир психологии. — 2016. — № 4. — С. 256-261. — (Психология в современном мире) (Новые задачи и поиски в пространстве современной психологии). — Библиогр.: с. 261 (7 назв.).
20. Защирина О.В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: сказкотерапия. - СПб.: Изд-во ДНК, 2001.
21. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2000.
22. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. - СПб.: Златоуст, 1998.с.26-87.
23. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2003.с. 75-80.
24. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Тренинг по сказкотерапии: Развивающая сказкотерапия : Сб.программ по сказкотерапии / Под ред.Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб. : Речь, 2000. — 254с
25. Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. — СПб.: Речь, 2007.
26. Игры на каждый день / Василяк А., Заорска З., Кендзер-Ничипорук Э., Нога Е. – Варшава, 2008.

27. Крайг, Грэйс. Психология развития / Пер.с англ.Н.Мальгиной и др.под общ.науч.ред.А.А.Алексеева. — 7-е изд. — СПб. : Питер, 2000. — 992с.
28. Кулагина, Ирина Юрьевна. Возрастная психология : Развитие человека от рождения до поздней зрелости:. — М. : Сфера, 2001.
29. Куприянов, Б. Приемы педагогического взаимодействия: транзактный анализ [Текст] / Б. Куприянов // Воспитат. работа в шк. — (Технологии и инструментарий). — 2011. — - № 1. — С. 67-82.
30. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактный анализ - восточная версия - М.: Академический проект, ОППЛ, 2002.
31. Петрова Е. Волшебные русские сказки и гештальт-подход. (опыт экспериментального исследования). В сборнике "Невербальное поле культуры" Москва РГГУ 1995.
32. Прихожан А.М . Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. – М.: Сфера, 2001.
33. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998.
34. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2004.
35. Романова Е.С. Психодиагностика: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2005.
36. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии// Питер, 2004 г.
37. Рубштейн Н. Счастливый сценарий твоей жизни, или Как хочешь, так и будет. 13 правил победителя. Ростов н/Д.: "Феникс", 2000 г.
38. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1990.
39. Руффлер М. Игры внутри нас. – М.: Изд во института психотерапии, 1998.
40. Словарь практического психолога// Минск: Харвест, 1998

41. Соколов Д.М. Сказки и сказкотерапия. - М., 1996.
42. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.: Речь, 2005.
43. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых
44. Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. — М.: Генезис, 2012.
45. Стюарт Я., Джойнс В. Современный Транзактный анализ. СПб., 1996.
46. Стюарт, Ян. Современный транзактный анализ. — СПб. : Социал.-психол.Центр, 1996. — 330с.
47. Тренинг по сказкотерапии/Под ред. Т.Д. Зинкевич - Евстигнеевой. - СПб.: Речь, 2000.
48. Фон Франц М.-Л. Психология сказки. - СПб., 1998.
49. Франкл В. Человек в поисках смысла /Пер. с англ. и нем. М., 1990. 366 с.
50. Фрейд, Зигмунд. Тотем и табу [Текст]: перевод с немецкого / З. Фрейд. — Москва: АСТ, 2004. — 253, [2] с
51. Харрис Т.А. «Я — О'Кей, ты — О'Кей» Питер, 2004 г.
52. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теория личности. СПб: Питер. 1997. 608с.
53. Штайнер Клод «Сценарии жизни людей» ОЛМА-Пресс 2004

Приложение А

Табл. 1 .Критерии достоверности показателей независимой выборки
испытываемых

	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
									99% доверительный интервал разности средних
		н.ч.		т.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Станд. ошибка разности	Нижняя граница	Верхняя граница
Предполагается равенство дисперсий	,075	024	,517	8	,022	3,90000	,49438	3,42902	1,22902
Равенство дисперсий не предполагается			,517	1,662	,028	3,90000	,49438	5,25467	3,05467
Предполагается равенство дисперсий	,919	063	,710	8	,104	,35000	,71263	4,33658	7,03658
Равенство дисперсий не предполагается			,710	1,537	,114	,35000	,71263	5,07371	7,77371
Предполагается равенство дисперсий	864	365	889	8	,386	,45000	,88176	7,72341	4,62341
Равенство дисперсий не предполагается			889	6,689	,387	,45000	,88176	7,82620	4,72620

Предполагается равенство дисперсий	,398	082	,883	8	,001	14,10000	3,63150	3,64695	24,55305
Равенство дисперсий не предполагается			,883	4,848	,001	14,10000	3,63150	3,38341	24,81659

СКРИНИНГ

По каждому вопросу или утверждению вам важно выбрать один из трех возможных ответов. Просим выбирать быстро, не задумываясь. Подчеркните или обведите окружностью цифру, обозначающую выбранный вами ответ:

всегда, очень верно — 3 балла;

иногда, не определенно — 2 балла;

никогда совсем не верно — 1 балл.

В МОЕЙ ЖИЗНИ Я:

1.	Использую возможность реализовать себя	3	2	1
2.	Радуюсь своим достижениям.	3	2	1
3.	Оцениваю себя с точки зрения того: «Что скажут люди?»	3	2	1
4.	В своих делах ожидаю неудачи, чтобы не разочаровываться при их наступлении.	3	2	1
5.	Использую возможности оправданного риска	3	2	1
6.	Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией	3	2	1
7.	Принимаю на себя ответственность	3	2	1
8.	Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги	3	2	1
9.	Довожу до завершения начатые мною дела.	3	2	1
10.	Люблю послушать заслуженную мною похвалу	3	2	1

При подсчете результатов мы складываем все ответы. Причем в 3 и 4 вопросах ответ 1 бал учитываем как 3 бала, а ответ 3 бала как 1 бал. Сумма от 10 баллов до 15 может соответствовать неудачнику. Сумма от 15 до 25 баллов — середняку. И от 25 до 30 баллов удачнику.

ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ ОПРОСНИКА

Текст опросника А

В МОЕЙ ЖИЗНИ Я:

1. Настраиваю себя на удачу.
2. Использую возможность реализовать себя.
3. Радуюсь своим достижениям.
4. Использую возможность познать новое.
5. Использую возможность быть открытым для других людей.

6. Оцениваю себя с точки зрения того, что скажут люди.
7. В своих делах ожидаю неудачи, чтобы не разочаровываться при их наступлении.
8. Получаю удовольствие от общения.
9. Бываю удачливым.
10. Получаю удовольствия от работы.
11. Избегаю зависимости от прошлого.
12. Умею выражать свои убеждения.
13. Получаю удовольствие от природы.
14. Использую возможности оправданного риска.
15. Планирую несколько путей достижения каждой важной цели.
16. Получаю удовольствия от секса.
17. Доверяю людям.
18. Люблю выслушивать заслуженную мною похвалу.
19. Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией.
20. Дорожу временем.
21. Получаю удовольствия от пищи.
22. Планирую достижение нескольких целей одновременно.
23. Доверяю себе.
24. Поддерживаю доброжелательные отношения с окружающими.
25. Проявляю настойчивость в важных для меня делах.
26. Избегаю конфликтов.
27. Уверен в себе.
28. Получаю удовольствия от любимого искусства.
29. Принимаю на себя ответственность.
30. Получаю удовольствия от сна.
31. Меняю свои планы согласно обстоятельствам.
32. Стремлюсь быть независимым от будущего.
33. Ищу пути быть удачником.
34. Действую осознано.
35. Обладаю видением перспективы.
36. Каждую ситуацию рассматриваю с различных, выигрышных для меня точек зрения.
37. Ставлю перед собой долговременные цели.
38. Уверен, что самое главное в моей жизни — это максимально полно реализовать себя.
39. Отделяю реальные, объективные факты от субъективных мнений людей.
40. Рассматриваю многие возможности и выбираю несколько из них.
41. Живу настоящим.
42. Избегаю перекладывать ответственность за свои дела на других.
43. Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги.
44. Считаю себя хозяином своей судьбы.
45. Стремлюсь преодолеть самоограничения.

46. Для меня характерна внутренняя свобода.
47. Довожу до завершения начатые мною дела.
48. То, что я желаю делать, совпадает с тем, что я должен делать.
49. Кратчайшим путем достигаю своей цели.
50. Стремлюсь взойти на свою самую высокую вершину.
51. Мечтаю о чуде, которое изменит мою жизнь к лучшему.
52. Совершаю поступки и действия из чувства долга.
53. Опаздываю, т. к. принимаю решения, как поступить, что выбрать.
54. Избегаю неизвестного, незнакомого, нового.
55. Даю советы другим людям с большой осторожностью и после тщательного обдумывания.
56. Стремлюсь думать хорошо и о себе и о других людях.
57. Стремлюсь выделить и использовать позитивные стороны всего, что происходит со мной и вокруг.

ЛИСТ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ

Ваша оценка	Значение оценки в баллах
Всегда, категорически ДА, очень верно	7
Почти всегда, ДА, верно	6
Часто, скорее ДА, скорее верно	5
Неопределенно	4
Редко, скорее НЕТ, не верно	3
Почти никогда, НЕТ, не верно	2
Никогда, категорически НЕТ, совсем не верно	1

БЛАНК ОТВЕТОВ №1 ОПРОСНИКА А

Прочитав вопрос или утверждение в тексте опросника А, проставьте по каждому вопросу одно из значений листа шкалы оценки.

№ вопроса	Значение оценки	№ вопроса	Значение оценки
1.		29.	
2.		30.	
3.		31.	
4.		32.	
5.		33.	
6.		34.	
7.		35.	
8.		36.	
9.		37.	
10.		38.	
11.		39.	

12.	40.
13.	41.
14.	42.
15.	43.
16.	44.
17.	45.
18.	46.
19.	47.
20.	48.
21.	49.
22.	50.
23.	51.
24.	52.
25.	53.
26.	54.
27.	55.
28.	56.
	57.

БЛАНК ОТВЕТОВ № 2 ОПРОСНИКА А

Прочитав вопрос или утверждение в тексте опросника А.

Проставьте **по каждому вопросу по три ответа: я был, сейчас я есть, в будущем я хочу стать.**

№ вопроса Был, есть, Хочу стать	Значение оценки, 3 ответа	№ вопроса Был, есть, хочу стать	Значение оценки, 3 ответа
1.		29.	
2.		30.	
3.		31.	
4.		32.	
5.		33.	
6.		34.	
7.		35.	
8.		36.	
9.		37.	
10.		38.	
11.		39.	
12.		40.	
13.		41.	
14.		42.	
15.		43.	
16.		44.	
17.		45.	
18.		46.	
19.		47.	
20.		48.	
21.		49.	
22.		50.	
23.		51.	
24.		52.	
25.		53.	
26.		54.	
27.		55.	
28.		56.	
		57.	

Текст опросника Б

1. Предпочитаю спокойную, размеренную жизнь без стрессов и волнений.
Да Нет

2. Избегаю риска, ведь рискуя можно потерять все. Да Нет
3. Человек «золотая середина» в делах, успехах и жизни — это про меня.
Да Нет
4. Все в моей жизни, по крайней мере, не хуже, чем у других. Да Нет
5. В жизни я отказываюсь от достижения высот, но и не проваливаюсь в пропасти. Да Нет
6. Я всегда свожу концы с концами. Да Нет
7. Считаю, что я такой же, как и множество других вокруг меня. Да Нет
8. В конце концов, все, что ни происходит к лучшему. Да Нет
9. Я не хуже и не лучше других. Да Нет
10. Много раз проверяю возможные последствия и только потом совершаю поступок. Да Нет

Приложение С

Сводная таблица данных опроса по опроснику В.В. Макарова

№	Имя	пол	возраст	образование	Бал до	Бал после	категория
1	Юля	Ж	20	Незаконченное высшее	4,5	4,6	крепкий С
2	Дмитрий	М	20	Незаконченное высшее	4,9	5	слабый У, крепкий С
3	Кристина	ж	19	Незаконченное высшее	3,9	3,8	слабый С
4	Ксения	ж	20	Незаконченное высшее	4,6	4,8	крепкий С
5	Надежа	ж	36	высшее	5,8	6	крепкий У
6	Алена	ж	29	высшее	5,1	4,8	слабый У, крепкий С
7	Алексей	м	37	высшее	3,6	3,9	полный С
8	Светлана	ж	24	высшее	4,3	4,6	слабый С
9	Анна	ж	33	высшее	3,7	4,1	полный С
10	Вера	ж	31	высшее	4	4,4	крепкий С
11	Анна	ж	39	ср. спец.	4,5	5	слабый У, крепкий С
12	Дарья	ж	27	высшее	4,9	5,5	слабый У, крепкий С
13	Анастасия	ж	26	высшее	3,8	4,6	крепкий С
14	Татьяна	ж	35	высшее	4,1	5,5	слабый У, крепкий С